Секция 18. Психологические науки

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПЕРВОМ КУРСЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кировский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Выполнили: студенты 5 курса

специальности клиническая психология

Ласкина Анна Аркадьевна,

Семерикова Яна Максимовна,

Герман Ольга Константиновна,

Колпащикова Лина Олеговна

Руководитель: кандидат психологических наук,

доцент кафедры клинической психологии,

психологии и педагогики Кировского ГМУ

Кириллова Екатерина Павловна

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПЕРВОМ КУРСЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО

**Актуальность:**эффективная профессиональная деятельность специалиста в любой области предполагает не только владение необходимыми навыками, специфичными для данной профессии, но и развитый эмоциональный интеллект.

Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует росту профессиональных качеств посредством улучшения способностей в распознавании эмоций других людей и саморегуляции проявлений собственных эмоций. Кроме того, согласно результатам многочисленных исследований, эмоции не вредят процессам принятия решений, а выступают в роли «советников», так как несут в себе сигналы, помогающие сделать оптимальный выбор.

Развитый эмоциональный интеллект создает условия для снижения риска профессионального выгорания среди врачей, за счет того, что умение сопереживать пациенту, способствует более открытым коммуникациям и создает позитивное отношение пациентов и за счет того, что, осознавая свои чувства и эмоции, умея проявлять их, врач снижает риск развития у себя психосоматических заболеваний.

**Объект исследования:** эмоциональный интеллект.

**Предмет исследования:** уровень развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек, обучающихся на первом курсе специальности лечебное дело.

**Цель исследования:** изучить уровень развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек, обучающихся на первом курсе специальности лечебное дело.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ изучаемой проблемы в научных источниках.

2. Определить уровень развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек, обучающихся на первом курсе специальности лечебное дело.

3. Разработать тренинговую программу по развитию эмоционального интеллекта.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования.

2. Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта».

3. В качестве методов обработки данных использовались: количественный и качественный анализ полученных данных.

**Организация исследования:** исследование было организовано на базе Кировского государственного медицинского университета. В исследовании приняли участие студенты первого курса специальности лечебное дело в возрасте от 18 до 20 лет в количестве 121 человек. Исследование проходило с 03.10.2022 по 28.10.2022.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап – анализ психологической литературы по теме исследования. Результатом этого этапа явилось определение цели, объекта, предмета, задач, составления плана исследования.

2 этап – определение уровень развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек, обучающихся на первом курсе специальности лечебное дело: проведение диагностики с использованием методики Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта»; обработка и анализ результатов исследования.

3 этап – разработкам тренинговой программы по развитию эмоционального интеллекта. Программа представлена в приложении А.

**Результаты исследования:**

Данные испытуемых по методике Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» представлены в таблицах 1, 2, рис. 1, 2.

Таблица 1 - Сравнение средних значений по шкалам методики Холла на эмоциональный интеллект у юношей и девушек

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала | Среднее значение |
| Юноши(43 человека) | Девушки(78 человек) |
| Эмоциональная осведомленность | 6,93 | 11,04 |
| Управление эмоциями | 2,19 | 1,96 |
| Самомотивация | 6,16 | 7,82 |
| Эмпатия | 5,84 | 8,86 |
| Распознавание эмоций других людей | 4,40 | 7,76 |

Выводы по таблице 1:

- у юношей низкий уровень эмоциональной осведомленности (6,93), им достаточно сложно осознавать и понимать свои эмоции. У девушек среднее значение (11,04) показывает средний уровень, они достаточно легко понимают свое внутреннее состояние;

- низкий уровень управления своими эмоциями как у юношей, так и у девушек (2,19 и 1,96), таким людям достаточно сложно регулировать свое эмоциональное состояние, из-за чего могут возникнуть моменты, когда они не могут управлять своим поведением;

- у юношей самомотивация на низком уровне (6,16) , у девушек же чуть ниже среднего уровня (7,82), таким людям свойственны трудности в управлении своим поведением, за счет управления эмоций;

- юношам характерен низкий уровень эмпатии (5,84), они плохо понимают эмоции других людей, сложно дается умение сопереживать им, их эмоциональному состоянию. У девушек средний уровень эмпатии (8,86), им подвластно умения понимать состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи и позе;

- управление эмоциями других у юношей на низком уровне (4,4), у девушек граничит со средним и низким уровнем (7,76), таким людям сложно воздействовать на эмоциональное состояние других людей, что может сказываться на достижении тех или иных целей.

Наглядно результаты таблицы 1 отражены в рис. 1.

Рис. 1 Сравнение средних значений по шкалам методики Холла на эмоциональный интеллект у юношей и девушек

Вывод по рис. 1: средние значения по шкалам эмоциональной осведомленности, самомотивации, эмпатии и распознавания эмоций других людей у девушек выше, чем у юношей, но по шкале управления эмоций у девушек будет ниже. То есть в данной выборке у девушек лучше развита способность осознавать и понимать свои эмоции, свое внутреннее состояние, замотивировать себя с их использованием, а также способность понимания эмоции, сопереживания текущему эмоциональному состоянию другого человека и умения влиять на чувства других людей. У юношей же лучше развита способность подчинять собственные эмоции и использовать их для достижения тех или иных целей.

Таблица 2 – Процентное распределение уровней эмоционального интеллекта у юношей и девушек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень эмоционального интеллекта | Юноши | Девушки |
| Абсолютное значение | Процентное распределение | Абсолютное значение | Процентное распределение |
| Высокий уровень | 0 | 0 | 2 | 2,56 |
| Средний уровень | 13 | 30,23 | 35 | 44,87 |
| Низкий уровень | 30 | 69,77 | 41 | 52,56 |

Выводы по таблице 2:

- у большинства юношей – 69,77% данной выборки, низкий уровень эмоционального интеллекта, что говорит о наличии тенденции к «застреванию» на отрицательно окрашенных переживаниях после неожиданных огорчений, зацикливанию на негативных эмоциях по поводу случившихся неприятностей. Они склонны испытывать затруднения при необходимости произвольно управлять своими эмоциями, входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности, отбрасывать негативные чувства, вызывать у себя широкий спектр положительных эмоций, действовать в соответствии с запросами жизни;

- у остальных юношей 30,23% наблюдается средний уровень эмоционального интеллекта, что говорит о их высоком уровне самоконтроля, у них есть определенная стратегия эмоционального реагирования, ощущение психологического благополучия, позитивного отношения к себе. Для этого уровня выраженности эмоционального интеллекта характерной чертой является высокая самооценка;

- у большинства девушек преобладает низкий уровень эмоционального интеллекта (52,56%), это говорит о том, что им характерны эмоциональные реакции по механизму условного рефлекса, также, любая активность проявляется с преобладанием внешних компонентов над внутренними, на низком уровне ее понимания. Они не способны сами влиять на ситуацию, а ситуация в полной мере влияет на них и провоцирует на определенные действия и эмоциональные реакции;

- средний уровень эмоционального интеллекта наблюдается у 44,87% девушек, что свидетельствует о наличии эмпатии. У девушек она проявляется в форме сопереживания тех же самых чувств, которые испытывает другой, а также в форме сочувствия - склонности эмоционально отзываться на чувства другого. Они способны адекватно реагировать на настроения, побуждения и желания других людей, а также воздействовать на эмоциональное состояние окружающих, успокаивать их, улучшать их настроение, советовать по вопросам отношений между людьми, помогать другим использовать их побуждения для достижения личных целей;

- только у 2,56% девушек данной выборки наблюдается высокий эмоциональный интеллект. Они способны наблюдать изменение своих чувств, анализировать как отрицательные, так и положительные эмоции, понимать источник их возникновения и проблемы, которые их спровоцировали. Полученная таким образом информация о своих истинных чувствах служит источником знания о том, как поступать в жизни и лучше управлять происходящими событиями.

Наглядно результаты таблицы 2 отражены в рис. 2, 3.

Рис. 2 Процентное соотношение уровней эмоционального интеллекта у юношей по методике Холла на эмоциональный интеллект

Выводы по рисунку 2:

- ни у кого из юношей не выявился высокий уровень эмоционального интеллекта;

- средний уровень эмоционального интеллекта наблюдается у 13 юношей (30 %);

- низкий уровень эмоционального интеллекта выявился у 30 юношей (70%).

Рис. 3 Процентное соотношение уровней эмоционального интеллекта у девушек по методике Холла на эмоциональный интеллект

Выводы по рисунку 3:

- средний уровень эмоционального интеллекта наблюдается у 35 исследуемых девушек (45%);

- низкий уровень эмоционального интеллекта выявился у 41 девушки (53%);

- лишь у двоих девушек из данной выборки (2%) наблюдается высокий уровень эмоционального интеллекта.

**Заключение:**

1. Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, это так же умение адекватно проявлять свои эмоции в различных ситуациях, то есть управление как своими, так и эмоциями других людей. Определение уровня эмоционального интеллекта предполагает информирование населения о том, что эмоциональная сторона очень важна для психического здоровья, и необходимо понимать, что некоторые люди не по своей воле испытывают трудности в социальной сфере.

2. По результатам методики Холла на эмоциональный интеллект было выявлено, что из 43 юношей низкий уровень эмоционального интеллекта у 70% и у 30% - средний. Из 78 девушек у 45% - низкий уровень эмоционального интеллекта, у 52% - средний уровень и у 3% - высокий уровень эмоционального интеллекта.

3. По результатам исследования была разработана тренинговая программа, способствующая развитию эмоционального интеллекта, повышению коммуникативных навыков, преодолению психологических барьеров во взаимоотношениях, что является важным источником формирования эмпатии. С участниками исследования было проведено тренинговых 8 занятий, способствующих развитию эмоционального интеллекта, повышению коммуникативных навыков, преодолению психологических барьеров во взаимоотношениях, что является важным источником формирования эмпатии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов/ Наталия Еремеева. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -128 с.

2. 2009-2022 — ПСИХОЛОГОС — Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. URL: https://www.psychologos.ru/articles/view/samosoznanie.

3. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. [Текст] / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина. Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.: Речь, 2007.- 216 с.

4. Бука Татьяна Леонидовна, Митрофанова Марина Леонидовна «Психологический тренинг».

5. Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология: Учебник. - М.: ИНФРА-М, 2004. – 240 с.

6. Дудина Д.И. Развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие эмпатических способностей личности» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cstaip-syzran.ru/files/ProgrammaRESL.pdf>.

7. Дудина Д.И. Развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие эмпатических способностей личности» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cstaip-syzran.ru/files/ProgrammaRESL.pdf>.

8. М. Беркли-Ален «Забытое искусство слушать», СПб., 1997. с 193-194.

9. Пьер Франк Как стать уверенным в себе. Всего 6 минут в день. Книга-тренинг. Черепанов В., перевод на русский язык, 2016. © ООО «Издательство «Эксмо», 2016.

10. С.Л. Богомаз «Тренинг самосознания личности».

11. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости- М., 2002.

12. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. — СПб.: Речь, 2008. - 230 с.

13. Тренинг уверенности в себе. – СПб., 2006.

14. Тренинговое занятие для развития эмоциональной гибкости «Древо эмоций». © 2016 г.

15. Управление персоналом: словарь-справочник [Электронный ресурс]. URL: <https://psyfactor.org/personal25.htm>.

16. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Тренинг «Регуляция эмоционального состояния».

17. Цветикова В.В. «Развитие умения понимать друг друга в подростковом возрасте» [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/razvitie_empatii_092332.html>.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Тренинговая программа «Развитие эмоционального интеллекта»**

ЗАНЯТИЕ № 1

**1. «Имена и качества».**

**Цель**: используется для знакомства участников и для того, чтобы помочь им запомнить имена друг друга.

**Время**: 10 минут.

**Инструкция**:

1. Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например: «Я Виктор — веселый».

2. Второй участник повторяет то, что сказал первый, и до бавляет информацию о себе: «Это Виктор — веселый, а я Александр — активный».

3. Каждый последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

Примечание. Лучше не просить участников назвать свое качество, так как обычно в начале тренинга они еще скованны и могут говорить: «Ну, я не знаю, какой я!», поэтому лучше попросить их назвать любое абстрактное качество. Также и в этом упражнении, и в следующих, построенных по принципу «снежного кома», где участникам нужно вспомнить информацию, которую сказали до них, многие опасаются, что не вспомнят, что говорили другие, особенно если уже высказалась большая часть группы. В этом случае нужно пояснить, что группа обязательно их поддержит и подскажет, если они вдруг забудут что-то.

Вариант. Можно попросить участников назвать начинающееся на ту же букву качество идеального торгового представителя (идеальной ко манды, менеджера, оратора и т. п.) в зависимости от темы тренинга.

**2. «Правила группы».**

**Цель** – помочь участникам осознать, что правила работы группы – это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и освоить наиболее эффективный индивидуальный стиль общения, т. е. достичь главной цели тренинга.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция**. Участники обсуждают правила работы в группе, высказывают свои предложения, критические замечания, дополнения. Тренер напоминает участникам, что от их активности и ответственности во время работы над правилами во многом зависит успешность деятельности группы.

Основные правила работы группы:

1) доверительный стиль общения;

2) общение по принципу «здесь и теперь»;

3) персонификация высказываний (отказ от безличной речи);

4) искренность в общении;

5) конфиденциальность всего происходящего в группе;

6) безоценочные высказывания;

7) уважение к говорящему;

8) активное участие в происходящем.

**3. Упражнение «Фигурные построения»**

**Цель**: формирование взаимопонимания, обучение уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция**: Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

**Обсуждение:**

* Насколько успешным участники считают построение разных фигур?
* Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?
* Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

**4. Упражнение «Передай эмоцию».**

**Цель**: установление контакта, развитие чувства сплоченности, развитие внимания.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** упражнение выполняется в круге. Все участники кроме одного закрывают глаза. Тренер пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева с открытыми глазами. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. По окончании упражнения - обмен чувствами. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3-4 раза.

**5.Упражнение «Карусель»**

**Цель**: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** в упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**Рефлексия:**

- Что нового вы сегодня узнали;

- Какие чувства испытывали во время упражнений;

- Легко ли вам было выполнять упражнения.

**6. Упражнение «На что похоже мое настроение»**

**Цель**: выработка навыка внимательного отношения к внутреннему состоянию, узнавание эмоций.

**Время:** 20 минут

**Инструкция:** Ведущий просит участников прислушаться к себе и ответить, на какой цвет сейчас похоже их настроение. Затем участникам раздаются карандаши и они рисуют свое настроение, используя только линии, формы и различные цвета. Затем каждый участник передает свой рисунок соседу справа. Его задача – отгадать, какое настроение изображено на рисунке.

**7. Упражнение «В лучах солнца».**

**Цель:** Определение своих лучших качеств, и пользование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** «На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача — написать о себе как можно лучше». По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание.

Ведущий: «Носите этот листочек повсюду с собой, время от времени добавляя лучи. А если вам станет грустно, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы на писали о том или ином своем качестве».

**8. Рефлексия**

**Цель**: получить обратную связь, осознать и понять своё состояние и настроение.

**Время:** 5 мин.

**Ход работы:** участникам предлагается написать отзыв о том, как по их мнению прошло занятие, что им понравилось и не понравилось, оценить работу ведущих, с чем уходят, в каком состоянии и настроении.

ЗАНЯТИЕ № 2

**1.Упражнение «Визитка».**

**Цель:** знакомство с участником программы, снятие напряжения, самопрезентация.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира. Психолог проделывает аналогичную процедуру По завершению процесса, происходит тщательный анализ визиток.

**2. Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».**

**Цель:**развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

**Время:** 50 минут.

**Инструкция:** в этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам обучающийся. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания, «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что ученик обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

**3. Упражнение «Я подарок доя человечества».**

**Цель:** развитие способности выделять в себе и других людях положительные черты, умения фокусировать своё внимание на себе, выработка позитивного отношения к своей личности.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я…».

**4. Упражнение «Развитие самопринятия».**

**Цель:** развитие «социальных навыков», позволяющих человеку жить полноценной жизнью и способствующих тому, чтобы рядом с ним лучше жилось другим.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** проанализируйте свое поведение с точки зрения соответствия навыкам самоодобрения (участникам рассказывается о навыках самоодобрения по И. Атватер). Проранжируйте список, определив свой уровень владения перечисленными навыками, то есть расставьте их по порядку — начиная с того, которым вы владеете в большей степени, и заканчивая тем, которым вы не владеете вовсе.

Следующий этап: выберите два навыка — из начала и конца списка и реализуйте их в своем повседневном поведении, каждый день давая себе отчет, как у вас это получается. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем выберите следующие два навыка и т. д.

Это довольно длительная работа, но ею стоит заняться, поскольку известно, что способы нашего поведения оказывают такое же влияние на наш внутренний мир, как и он на них. Если вы будете вести себя как человек с высоким уровнем самопринятия, то достаточно скоро почувствуете, что действительно стали больше любить себя, стали ближе к успеху.

**5. Упражнение «Закончи предложение…».**

**Цель:** развитие способности к фантазированию, осознание своей внутренней сущности.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** сейчас продолжите по очереди следующие фразы «Я – стакан воды…», «Я – кубик тающего льда…», «Я словно рыбка…», «Я маленький птенец…», «Я гигант…», «Я тлеющий уголёк…», «Я горящее пламя…», «Я камень…».

**6. Упражнение «Обучение способам управления дыханием».**

**Цель:** усовершенствование навыков в различении эмоций и телесных ощущений.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2

Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;

- задержите дыхание так надолго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов;

- снова задержите дыхание.

Что вы чувствовали и испытывали в ходе упражнений на дыхание?

**7. «Обмани меня».**

**Цель:** развитие навыков невербального чтения и работы в команде.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** мне нужна помощь 3х смелых людей. Мы с ними выйдем в коридор, одному из них дадим небольшой предмет, затем каждый будет вас убеждать, что именно у него находится спрятанный предмет. Вы можете задавать вопросы каждому участнику, ваша задача узнать кто врёт, а кто говорит правду. Работа осуществляется в четвёрках.

**8. Рефлексия «Плюс-минус-интересно».**

**Цель:** получить обратную связь, структурировать и сделать выводы относительно занятия.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** сейчас вам нужно заполнить таблицу из 3х граф: плюсы, минусы и интересно.

В графу «П», т.е. «плюс» записывается всё, что понравилось на занятии, полезны для достижения каких-то целей.

В графу «М» - «минус» записывается всё, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным и не является полезным в применении в жизненной ситуации.

В графу «И» - «интересно» записываются все любопытные факты, осознания, упражнения, что ещё хотелось бы узнать, вопросы к ведущему.

ЗАНЯТИЕ № 3

**1. Упражнение «Приветствие».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы, укрепление доверительного настроя.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони и т.п.

**2. Упражнение «Давай друг друга понимать».**

**Цель:** установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами.

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

-участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;

-участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;

-участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?». Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

**3. Упражнение «Ситуация».**

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

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** участники группы стоят по кругу. Сейчас мы будем ходить по комнате и тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: Вы спускаетесь в темный подвал/ вы оказались в толпе людей/ Вы опаздываете на пару к строгому преподавателю».

Далее через каждые 20-30 секунд тренер называет имя следующего члена группы.

**Обсуждение:**

* Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?
* В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой — сложнее?

**4. Упражнение «Рисунки чувств и эмоций».**

**Цели:**

• выявление эмоционального фона, актуализированных эмоций, чувств, переживаний; в ситуации острого стресса — оперативная помощь, отреагирование психотравмирующих переживаний, эмоциональная разрядка;

• «проработка» эмоций и чувств, в том числе подавляемых;

• психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключение;

• содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;

• гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста;

• развитие креативности.

**Время:** 20 минут.

**Материалы**: листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, кисти, акварель, пиалы с водой.

**Инструкция**: участникам предлагается записать на листе бумаги название эмоций, чувств, переживаний, состояний, которые удалось припомнить. Далее из этого списка предлагается выбрать наиболее сильное чувство, переживание, которое вызывает эмоциональный отклик в данный момент.

Предлагая инструкцию, важно перечислить разнообразные термины, которые применяются для описания широкого круга эмоциональных проявлений, чтобы участники при составлении списка не испытывали интеллектуальных затруднений в различении понятий.

**Этап обсуждения и рефлексивного анализа**: Участники размещают свои работы в пространстве кабинета, рассаживаются в круг для обсуждения, вербализации эмоций и чувств, которые они испытали в процессе художественного творчества. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю.

Нередко участники изменяют первоначальное название, поскольку в процессе работы происходит трансформация создаваемого образа, а следовательно, меняется замысел, происходит осознание скрытых смыслов. В процессе обсуждения можно корректно использовать «вопросы-подсказки» для облегчения осознания и трансформации травмирующих переживаний в ресурсные. Особенно важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств, и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

Арт-терапевтическая сессия завершается внесением изменений в созданный художественный продукт сообразно желанию автора.

В целом, ожидаемый практический результат арт-терапевтической работы — перенос полученного опыта в каждодневное интерперсональное поведение субъекта вне терапевтической группы.

**Примечание.**

Важно для изображения эмоций и чувств побуждать участников к созданию спонтанных образов, избегая, по возможности, сюжетных и стереотипных картинок. Неструктурированный рисунок: линии, контуры, пятна помогают нивелировать когнитивный паттерн, способствуют проявлению креативности и свободному самовыражению, стимулируют процессы самопознания.

Огромный позитивный потенциал заключен в возможности многократных трансформаций в процессе работы над образом: чуть заметный контур простым карандашом преломляется, изменяет очертания изображенного объекта, когда бумагу мнут, а затем опускают в воду и вновь разглаживают. Далее с помощью акварельных красок рисунку придают цвет, как бы «проявляют», расцвечивают задуманный образ.

Работа акварелью на мятой, влажной бумаге имеет глубокий психологический смысл и заметный терапевтический эффект, поскольку позволяет добиться большей выразительности и одновременно эмоциональной разрядки. Один из психологических механизмов эмоционального отреагирования заключается в особенности акварели как изобразительного материала.

**5. «Я могу понять тебя».**

**Цель:** развитие навыка невербального оценивания оппонента.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим» или «Мне кажется, что ты утомлен» и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т. д.

После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?».

**6. Упражнение «Найди такого же».**

**Цель:** научиться устанавливать социальный контакт, находить общие интересы, активно слушать и слышать.

**Время:** 15 минут.

**Необходимые материалы:** бумага для записей, ручки.

**Инструкция:**

1. Тренер просит каждого участника записать на листочке бумаги:

♦ Любимый вид спорта.

♦ Любимую кинозвезду.

♦ Любимый цвет.

♦ Любимую еду.

♦ Хобби.

♦ Страну, в которую хотелось бы поехать.

♦ Количество братьев или сестер.

♦ Количество лет (месяцев) на последнем месте работы. И так далее.

2. После того как эта информация записана, каждому из участников нужно найти в группе одного или нескольких участников, с которыми у него совпадает хотя бы один из перечисленных пунктов, и таким образом объединиться в группы или в пары.

**7. «Рефлексия».**

**Цель:** упражнение поможет в конце тренинга вернуться к тем целям, которые ставили себе участники, и посмотреть, насколько они выполнены. Чтобы провести это упражнение, в начале тренинга необходимо провести опрос участников по тем целям, с которыми они пришли на тренинг, и записать их на бумажках.

**Время:** 10 минут.

**Необходимые материалы:** бумажки с записанными на нем целями участников.

**Инструкция:** тренер оглашает каждую из записанных на бумажках цель и спрашивает у участника, поставившего ее, насколько в процентном отношении была осуществлена эта цель, что еще можно сделать для того, чтобы они была реализована полнее.

ЗАНЯТИЕ № 4

**1.Упражнение «Здравствуй, уважаемый…».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы для работы в группе, снятие эмоционального напряжение.

**Время:** 5 минут

**Инструкция:** этими словами, с улыбкой и чувством радости, первый участник обращается к соседу справа, называет его по имени, и дополняет приветствие любым движением. А тот приветствует и называет уже своего соседа с правой стороны, повторяет жест предыдущего участника, и дополняет его своим, и так по кругу.

**2. Упражнение «Ищите секрет».**

**Цель:** осознание собственных ценностей личности.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** попробуйте отыскать в себе скрытые возможности следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас? Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

**3. Упражнение «Сильные стороны».**

**Цель:** самораскрытие, развитие умения мыслить о себе в положительном ключе.

**Время:** 50 минут.

**Инструкция:** каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.д. Выполняя упражнение, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Преподаватель должен пресекать каждую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросы, не высказываются, они остаются только слушателями. Через 3–4 минуты начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся все по очереди.

После этого преподаватель предлагает всем попытаться провести «инвентаризацию» своих сильных сторон и записать их в тетрадь.

Затем студенты объединяются в группы по 2–3 человека и обсуждают, как смогли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями.

В заключение участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны.

**4. Упражнение «Принятие своего имени».**

**Цель:** развитие положительного отношения к самим себе, формирование позитивной Я-концепции.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** участникам предлагается по очереди произнести свое имя с различными интонациями, а затем отрефлексировать чувства, возникшие в процессе выполнения упражнения.

**5. Упражнение «Управление тонусом мышц, движения».**

**Цель:** усовершенствование навыков в различении эмоций и телесных ощущений.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1

Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

- сделайте это несколько раз.

Заключительная часть

Какие ощущения, эмоции и чувства у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы?

**6. «Попробуй переубедить».**

**Цель:** развитие навыком эмпатии, умения прислушиваться к другому человеку, понимать его состояние и искренне сопереживать.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** один участник выход на середину и говорит фразу, которая становится мотивом, для обсуждения и переубеждения. Например: «мне грустно», «мне одиноко», «я разочарована в людях». Фраза может быть выдуманной или иметь реальный смысл.

Участники группы пытаются найти слова поддержки и подбодрить. Упражнение выполняется по очереди. Каждый получает колоссальную поддержку, а также учится навыкам эмпатии.

**7. Рефлексия.**

**Цель:** активизация воображения, осознание своих чувств, ощущений и эмоций через невербальные образы.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** сейчас я вас попрошу закрыть глаза, погрузиться в момент «здесь и сейчас», почувствовать своё тело, эмоции, своё состояние, на что похоже ваше состояние, эмоции и чувства. Теперь возьмите цветные карандаши и изобразите тот образ или образы, которые у вас возникли. Обсуждение рисунков: что здесь изображено, опиши своё состояние, затем эмоции, а после чувства. Хотел бы ты как-то изменить получившийся рисунок?

ЗАНЯТИЕ № 5

**1. Упражнение «Комплименты».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы, укрепление доверительного настроя.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция:** участники по очереди называют имя человека, сидящего слева от него, говоря этому человеку какой-нибудь комплемент.

**2. Упражнение «Позитивные мысли».**

**Цель:**развитие осознания сильных сторон своей личности.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым обучающимся будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими: Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

**3. Упражнение «Позитивная фантосмогория».**

**Цель:** осознание собственного эмоционального состояния, снятие эмоционального напряжение.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** на первом этапе инструктор предлагает участникам выбрать не очень приятного человека в кругу и с закрытыми глазами, используя местоимение «Он» рассказать, о том, что в нем не нравится.

Вдох-выдох, открыть глаза. «Как вы себя чувствуете?».

Далее ведущий просит найти человека самого приятного в кругу и так же рассказать о нем с закрытыми глазами. Вдох-выдох. «Как вы себя чувствуете?».

На третьем этапе, участники становятся в круг, берутся за руки. Поднимают руки вверх и резко опускают их вниз со словами «Хватит».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете?».

**4. Упражнение** **«Развитие самопринятия».**

**Цель:** развитие «социальных навыков», позволяющих человеку жить полноценной жизнью и способствующих тому, чтобы рядом с ним лучше жилось другим.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** проанализируйте свое поведение с точки зрения соответствия навыкам самоодобрения (участникам рассказывается о навыках самоодобрения по И. Атватер). Проранжируйте список, определив свой уровень владения перечисленными навыками, то есть расставьте их по порядку - начиная с того, которым вы владеете в большей степени, и заканчивая тем, которым вы не владеете вовсе.

Следующий этап: выберите два навыка - из начала и конца списка и реализуйте их в своем повседневном поведении, каждый день давая себе отчет, как у вас это получается. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем выберите следующие два навыка и т. д.

Это довольно длительная работа, но ею стоит заняться, поскольку известно, что способы нашего поведения оказывают такое же влияние на наш внутренний мир, как и он на них. Если вы будете вести себя как человек с высоким уровнем самопринятия, то достаточно скоро почувствуете, что действительно стали больше любить себя, стали ближе к успеху».

**5. Упражнение «Осанка и улыбка».**

**Цель:** Поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения.

**Время:** 15 минут.

Существует два варианта выполнения данного упражнения.

Вариант 1

**Инструкция:** подойдите к любой прямой стене, прислонитесь к ней затылком, расправьте по ней плечи, подожмите живот и приблизьте к стене поясницу, после чего отойдите от нее и походите, стараясь дышать и чувствовать себя естественно».

Вариант 2

**Инструкция:** перенесите вес тела на носки, подберите ягодицы и поднимите диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это вас держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное. Голова держится на гордой высокой шее. Запомните ощущение. При движении по улице посмотрите на третьи этажи и постарайтесь во время своей прогулки сохранять взгляд на этом уровне.

Конечно, наше состояние выдает не только мимика и пантомимика, но и то, как и что мы говорим. Наши речь и голосне только выражают наше состояние, но и сами могут влиять на него: успокаивать, придавать уверенность. Если в сложной ситуации вам удастся сохранить уверенность в голосе, то и внутри себя вы сможете почувствовать больше уверенности.

**6. Упражнение «Порой я балую себя».**

**Цель:** познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален.

**Время:** 15 минут.

**Содержание:** перед началом тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобиться лист бумаги и вся информация, которую они запишут на листе, будет носит строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег, сидящих рядом, и не спрашивать их о том, что они написали.

**Инструкция:** вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на группы (при помощи стикеров) затем:

1.Группы составляют слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя.

2.По очереди записывают его на плакате «Порой я балую себя!».

После этого раздаются карточки с рекомендациями Мадэлин Беркли-Ален, предлагает ознакомиться с ними и далее:

- отметить в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше.

- дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями. Эти оригинальные способы побаловать себя запишите на стикерах.

- прикрепите стикеры в любом порядке к плакату «Порой я балую себя!».

Обсуждение: участники высказываются в свободной форме о том:

- какие способы побаловать себя им больше всего понравились;

- какие они бы могли бы больше попробовать использовать в будущем;

- ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

«ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ-АЛЕН» К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»:

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника)

2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

10.

11.

(Пункты 10 и 11 – это ваши замечательные уникальные рекомендации).

**7. «Рефлексия»**

**Цель:** подвести итоги, сделать выводы, завершить занятие.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** вам будет необходимо продолжить следующую фразу «Если бы я мог вернуться в самое начало занятие, то я бы «исправил, сделал, добавил, похвалил…».

ЗАНЯТИЕ № 6

**1. Упражнение «Снежный ком».**

**Цель:** познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция:** участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

**2. Упражнение «Визуализация».**

**Цель:** развитие навыков регуляции своих мыслей, образов, ощущений, формирование центрированного сосредоточения.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все более успокаиваетесь и сосредоточиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

**3. Упражнение «Чувства по кругу».**

**Цель:** развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция:** сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние.

Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

**4. Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное».**

**Цель:** контроль эмоций.

**Время:** 7 минут.

**Инструкция:** участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

- какие ощущения были в мышцах?

- где больше всего чувствовалось напряжение?

- приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

**5. Упражнение «Эмпатичное слушание».**

**Цель:** развить навыки эмпатичного, активного слушанья, умение длительно концентрировать внимание на собеседнике, умение слушать его и слышать.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** ещё одно упражнение, для которого вам понадобится партнер. Его суть в том, чтобы выслушать человека о том, что является важным для него и создать предложение, которое максимально точно передает то, что он чувствует при этом. Помните, что эмпатия означает отбросить в сторону свои мысли и ощущения, а затем обратить внимание на то, что чувствует и о чем думает ваш собеседник.

Подумайте о чем-то сокровенном и имеющем большое значение для вас. Расскажите об этом, пытаясь максимально подробно описать ситуацию, при этом не давая подсказок. Берите паузы, во время которых ваш партнер скажет, о чем вы думали и что чувствовали в прошлый и настоящий моменты. Повторите упражнение, поменявшись ролями. Помните о том, что лучше ошибиться со своим предположением, чем вовсе не высказывать его вслух. Также ничего страшного в том, если вы преувеличите эмоцию, которую ощущает человек — например, назовете раздражение злостью, а злость гневом. Вы учитесь и только методом проб и ошибок можно достичь серьезных успехов.

Итоги упражнения:

1. Каково чувствовать себя в роли слушателя? Что было самым сложным?

2. Каково чувствовать себя в роли рассказчика?

3. Как вы себя чувствовали, когда человек составлял предположения о том, что вы ощущали?

**6. Упражнение «Самозапрограммирование».**

**Цель:** научиться самостоятельно формировать своё состояние к ситуации, к себе и окружающему миру.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** сейчас выпишите, пожалуйста, позитивные самоприказы по типу «Сегодня я буду самой (мым) уверенной (ным)», «Я сдам экзамен по русскому», «Сегодня/завтра/всегда я буду спокойной, женственной и неотразимой». Как минимум 10 постарайтесь написать.

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 7

**1.Упражнение «Солнце светит для тех, кто».**

**Цель:** Развить чувство сплоченности.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** группа усаживается в кружок. Один из участников группы убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится в центр круга.

Цель стоящего в круге – снова получить стул, на который можно сесть.

Человек в центре произносит: «Солнце светит для тех, кто …» и добавляет что-нибудь о себе или о ком-то из игроков (Например, Солнце светит для тех, у кого голубые глаза. Солнце светит для тех, кто любит сладкое. ) Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он встает и меняется местами с говорившим.

**2.Упражнение «Герб».**

**Цель:** самоанализ участников самих себя, своих главные ценности.

**Время:** 20 мин.

Когда человек размышляет о себе, о своих поступках его раздумья могут напоминать мозаику. Но из отдельных фрагментов можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.

Герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую – то важную информацию. Герб может быть любой формы и должен состоять из 4 –х частей:

Что я хорошо умею делать;

Что для меня важно в жизни;

Мои мечты;

Слова, которые я хочу, чтобы мне сказали.

**3. Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься».**

**Цель:** контроль эмоций.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться. После данного упражнения каждый участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;

- какие ощущения возникли после расслабления;

 - какое настроение сейчас;

- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

**4. Упражнение «Говорящие жесты».**

**Цель:** понимание состояния партнера через его жесты.

**Время:** 25 мин.

**Инструкция:** участники группы стоят по кругу. Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, a мы все будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние.

После завершения упражнения можно задать группе вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

**5. Упражнение «Эмпатия и злость».**

**Цель:** научиться чувствовать ситуацию и управлять своими эмоциональными реагированиями.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** это упражнение поможет вам справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Придумайте (или воскресите из жизни) ситуацию, при которой вы были чрезвычайно злы на другого человека, а затем создайте эмпатическое утверждение.

Пример:

Раздраженный человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня. Я прав?».

Итоги упражнения:

- Что вы чувствовали, когда придумывали раздраженную фразу?

- Что вы чувствовали, когда придумывали эмпатический ответ?

- Как вы думаете, что почувствует раздраженный человек, когда услышит эмпатический ответ?

- Согласны ли вы с тем, что враждебность (хоть и не сразу) исчезнет при эмпатических ответах?

**6. Упражнение «Выражение чувств».**

**Цель:** ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

**Материалы:** заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

**Инструкция:** участники делятся на пары и по очереди берут карточки с названием чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача второго участника – отгадать, «памятник» какому чувству изображен.

Обсуждение:

* Какие мысли возникали в процессе выполнения задания?
* Какие эмоции тебе были ближе?
* Какие чувства тебе было легче изобразить?
* От чего зависит успех данного упражнения?
* Какие выводы можно сделать из этого задания?

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 8

**1. Упражнение «Настроение».**

**Цель:** развитие способности понимать своё настроение и передавать его невербальными средствами.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изоб­разит свое настроение следующий участник.

**2. Упражнение «Печаль, горе, депрессия».**

**Цель:** знакомства с категориями печали, горя и депрессии; развитие эмоциональной осведомленности.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** вспомните о самом ярком переживании печали или горя.

Каждый участник группы рассказывает свою историю.

Тренер задаёт вопросы: Для чего человеку необходима печаль? Какие личностные изменения происходят у человека в процессе горевания? Как помочь человеку в горе?

Теоретическое сообщение о природе печали, особенностях горевания и депрессии в рамках экзистенциальной психологии. Материал подбирается в зависимости от возрастной категории участников.

**3. Упражнение «Погода».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

**4. Упражнение «На ощупь».**

**Цель:** осознание собственных переживаний, умение прислушиваться к своему внутреннему голосу.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** участники группы стоят по кругу. Сейчас мы все закроем глаза (выполнять упражнение удобнее, если есть повязки — шарфы, платки, которыми можно завязать глаза) и будем передвигаться по комнате, стараясь никого не задеть. Делать мы это будем примерно три мину ты. Я скажу, когда они закончатся.

Это упражнение стоит выполнять в комнате где участники могут и с закрытыми глазами чувствовать себя безопасно. Для повышения чувства безопасности у членов группы и контроля за действиями участников тренер может не принимать участия в упражнении.

Когда участники группы, завершив упражнение, займут свои места, можно задать им такие вопросы: «Как вы чувствовали себя во время передвижений по комнате?», «Каковы ваши впечатления?».

**5. Упражнение «Поделись со мной».**

**Цель:** эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого, какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

**6. Упражнение «Что я за человек?».**

**Цель:** сформировать более точное представление о своих сторонах личности.

**Время:** 10 минут*.*

**Инструкция:** прочитайте следующие вопросы и запишите ответы на них, принимая во внимание как личную, так и профессиональную сферу своей жизни.

• Какие ваши сильные и слабые стороны?

• Каких успехов вы добились в жизни?

• Какие у вас случались неудачи?

• Что вам удалось в особенности хорошо?

• Где, по вашему мнению, лежат пределы ваших возможностей?

• Чего вы сделать не в состоянии?

• В каких областях вы чувствуете себя компетентным?

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 9

**1. Приветствие.**

**Цель:** развитие осознания относительно своего настроения.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** оцените, на сколько баллов сейчас ваше настроение и покажите на пальцах. А теперь на каждый палец придумайте прилагательное, которое характеризует ваше настроение.

**2. Упражнение «Мои имена»**

**Цель:** помощь в осознании участниками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** наше имя может иметь различные формы, к каждой мы можем относиться по – разному. Есть ли у вас ласкательное имя или прозвище? Какое из них вам больше нравиться? Есть ли среди этих имён такие, которые вам не нравятся, неприятны. (участники заполняют специальные бланки с незаконченными предложениями).

Когда родители довольны мной, они называют меня…. Когда родители злятся на меня, они называют меня… Когда друзья общаются со мной, они называют меня… Кода я сам собой доволен, я могу себя назвать…. Когда я сам собой недоволен, я могу себя назвать… Мне нравится, когда меня называют… Почти везде будут написаны разные имена, а где - то может и прозвища.

Вывод: употребляя различные формы обращения к человеку, люди вольно или невольно сообщают ему о своем отношении к нему. Некоторым людям бывает неприятно, когда их называют прозвищем или нелюбимой формой имени.

**3.** **Упражнение «Проблемы»**

**Цель:** развитие навыков управления своими эмоциями.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** напишите список актуальных для вас сейчас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет – проблемы мы искать умеем).

Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь.

Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали.

**4.** **Упражнение «Распознавание эмоций и мыслей».**

**Цель:** развитие способности идентифицировать эмоции.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** в этом упражнении вам нужно закончить предложение, начинающееся со слов «я чувствую...», за которым следует эмоция.



**Примеры**:

* Я чувствую себя счастливым, когда вижу своего друга.
* Я прихожу в восторг, когда рисую.
* Я чувствую себя грустным, когда понимаю, что наступает осень.

Помните, что мысль, в отличии от эмоции, выражается словосочетанием «я чувствую» в контексте «я думаю», «я полагаю». Например, когда вы произносите «я думаю играть на гитаре интересно», то это ваше мнение, ваша мысль, но не эмоция.

**Итоги упражнения**:

* Какая разница между мыслью и ощущением? Мысль - это идея и мнение, ощущение - эмоция.

**5.** **Упражнение «Дар убеждения».**

**Цель:** развитие способности отстаивать свою точку зрения и аргументировано доказать её.

**Время:** 30 минут.

**Инструкция:** вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

**6. Упражнение «У каждой эмоции есть свои оттенки».**

**Цель:** упражнение демонстрирует то, что мы сами наделяем все смыслами, в том числе и эмоции.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** возьмите лист бумаги и разделите его на 9 квадратов. Вспомните какую-то эмоцию, например, грусть. В каждом квадрате нарисуйте разную грусть. Для разных ситуаций она будет разной. Это упражнение дает понимание, что у каждой эмоции бывают разные оттенки.

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 10

**1. Упражнение «Визитка».**

**Цель:** развитие навыков самопрезентации.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира. Психолог проделывает аналогичную процедуру По завершению процесса, происходит тщательный анализ визиток.

**2. Упражнение «Моя главная идея».**

**Цель:** личностный самоанализ, развитие самопонимания.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садиться полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание. Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человека в новом русле.

**3.** **Упражнение «Ресурсное состояние».**

**Цель:** Контроль негативного эмоционального состояния.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:**

1.Упражнение лучше выполнять стоя. Вспомните какую-либо ситуацию, жизненный момент, когда вы находились в ресурсном состоянии. Воссоздайте эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях: ресурсное состояние снова появится. Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.

2.Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов…

– Где точно в вашем теле «это» находится?

– Какой формы это ощущение?

– Каких размеров это ощущение?

– Какого цвета?

– Какие образы и/или слова приходят из прошлого?

– Имеет ли «это» температуру?

– Какое «это» на ощупь?

– Какая у этого ощущения граница?

– Двигается ли «это»?

– На какой материал это похоже: дерево, металл, воздух, вода, вата?

– Можно ли это сдвинуть с места?

3. Поставьте перед собой порог или нарисуйте черту и выйдите за нее, находясь в ресурсном состоянии.

**4. Упражнение «Перестановка ролей».**

**Цель:** осознание важности понимать чувства, эмоции, мотивы и состояние людей, уметь разделять свои переживания от чужих.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вспомните всех своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживляйтесь в эти роли.

Ответьте на вопросы:

Как вас зовут?

Каков ваш возраст?

Какие ваши любимые книги?

Куда вы ездили в отпуск?

Что вы больше всего любите?

Что вас больше всего печалит?

Что вас приводит в восторг?

В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?

Чего вы боитесь?

На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

Суть упражнения в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему. Вы можете составить собственный список или вовсе пуститься в воображаемое путешествие.

**Итоги упражнения**:

* Спросите у человека, правильны ли ваши догадки о нем. В чем вы правы и в чем ошиблись?
* Какие чувства вы испытываете, исполняя роль разных людей?

**5. Упражнение «Чувствительность к состоянию другого».**

**Цель:** развитие способности в процессе межличностного взаимодействия улавливать невербальные сигналы.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** один из участников выходит за дверь. Он должен будет определить, кто отличается от группы и чем. Оставшиеся участники задумывают полярные состояния (внимание – равнодушие, злость – радость), Группа выбирает одно состояние, а один из оставшихся участников – другое. Водящий должен определить, кто это.

**6. Упражнение «Алфавит чувств».**

**Цель:** расширение понятийного аппарата и представлений о существующих чувствах.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** сейчас мы проверим, насколько вы хорошо знаете эмоции. Следующее упражнение называется алфавит чувств. Называем чувства по цепочке. Если человек затрудняется в течение 5 секунд, передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза, он выбывает.

**7. Рефлексия.**

Цель: получить обратную связь.

Время: 5 мин.

Ход работы: участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 11

**1. Приветствие.**

**Цель:** настроиться на дальнейшую работу, поделиться чувствами.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** найти в кабинете предмет, который отражает ваше состояние на данный момент и поделиться.

**2. Упражнение «Множество эмоций».**

**Цель:** анализ собственного эмоционального опыта; развитие эмоциональной осведомленности.

**Время:** 30 минут.

**Оборудование:** карточки с эмоциями и чувствами, ручки, бумага.

**Инструкция:** участникам предлагаются бланки. Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта.

При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.)

Карточка

Боль, страх, горе.

Любовь, радость, счастье.

Ненависть, злость, ярость.

Печаль, уныние, меланхолия.

Страх, злость, боль.

Оптимизм, веселье, радость.

Отвращение, ненависть, страх.

Наслаждение, удовольствие, радость.

Симпатия, любовь, счастье.

Агрессия, злость, страх.

Интерес, удивление, предвосхищение.

Обычно у всех участников получаются разные ответы, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др. Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер даёт определения каждого понятия и анализирует вместе с группой «почему именно такое слово оказалось лишним?».

**3.** **Упражнение «Хвастаться»**

**Цель:** урегулирование эмоционального состояния.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** каждый день записывайте, что вы сегодня сделали хорошо и успешно. Что вам удалось? Что вас порадовало?

Мы не призываем постоянно находиться в позитивном настроении. Как мы помним, страх, гнев и печаль – тоже полезные эмоции и, допуская только позитивные эмоции в свою жизнь, мы теряем большое количество информации и можем пропустить что-то важное. При этом, когда мы позитивно настроены, нас значительно сложнее чем-либо расстроить или вывести из себя. Таким образом, позитивный подход создает для нас твердую опору под ногами и своего рода защиту от чрезмерного влияния на нас неприятных событий и эмоций.

Давайте сейчас поделимся нашими успехами, которые произошли за последние несколько дней.

**4. Упражнение «Дублирование».**

**Цель:** довести до осознания насколько мир человека может быть чувственным, научиться видеть эмоции в разных ситуациях.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** данное упражнение выполняете в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает. Суть упражнения в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытыват спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

**Пример**:

Спикер: «Я хочу навестить своих родителей на следующей неделе».

Дублировщик: «И я чувствую себя от этого счастливым».

Спикер: «Моя мама готовит лучшие пироги на свете».

Дублировщик: «Я в восторге, когда их ем».

Задание можно усложнить, когда спикер заранее не сообщает, нравится ли ему то, о чем он скажет. Поэтому дублировщику приходится угадывать.

**Итоги упражнения**:

После того, как два человека поменяются местами и пройдут упражнение еще раз, задайте себе следующие вопросы:

* Каково быть спикером и слышать от дублировщика о его догадках?
* Каково быть дублировщиком и угадывать настоящую эмоцию спикера?
* Что было самым сложным?
* Какие эмоции было сложнее всего распознать? Какие легче?
* Как это упражнение помогло мне узнать человека?

**5.** **Упражнение «Эмоциональный баланс».**

**Цель:** переоценка и переосмысление ситуаций, влияющих на эмоциональное состояние, осознание проблемных и негативных взаимоотношений.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Для личных отношений достаточно вспомнить период от нескольких дней до недели, для деловых лучше взять период побольше – один-два месяца.

Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую – как «—». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего счета (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой – ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за данный период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать?

Если же вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даете своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен?

И в том и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии. Такой анализ полезно проводить для себя хотя бы раз в месяц для самых значимых фигур и «счетов» и раз в несколько месяцев – для важных для вас людей.

**6. Упражнение «Вопросы».**

**Цель:** научиться осознанно управлять свои состоянием в напряжённой ситуации.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 - 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым. Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность. Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния. Поменяться ролями. Провести обсуждение в кругу.

**7. Упражнение «Клубок».**

**Цель:** получить положительные эмоции в конце занятия, закрепить дружескую атмосферу.

**Время:** 5 минут.

**Реквизит:** клубок ниток.

**Инструкция:** вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

ЗАНЯТИЕ № 12

**1. Упражнение «Полина- пицца-Прага».**

**Цель:** поддержание тёплой атмосферы в группе, снятие тревожности.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** каждый участник по очереди называет на первую букву своего имени называет блюдо и город (любимые или любые другие). Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои. Итак, начинаем».

**2. Упражнение «Круг».**

**Цель:** поддержание группового контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** на счет «раз» каждый из вас должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Вас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу «два», вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Обычно дается возможность участникам группы выполнить это задание 3 раза, после чего приступают к обсуждению, в ходе которого имеет смысл обсудить два вопроса: «Как создавалась пара?» и «Как происходил выбор одинакового движения?». Ответы на первый вопрос дают возможность выявить основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п. Кроме того, в процессе обсуждения опыта, полученного участниками группы в ходе выполнения упражнения, часто заходит разговор о проявлении инициативы в контакте и при выборе общего движения. В том случае, если это соответствует содержанию тренинга (например, в тренинге ведения деловых переговоров), следует подробнее обсудить эту проблему. При этом могут быть выявлены такие варианты взаимодействия:

-один из участников пары проявляет инициативу, тем самым, подавляя инициативу другого;

-один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого;

-в процессе взаимодействия происходит постоянная передача инициативы от одного участника пары к другому и наоборот;

-взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

**3. Упражнение «Создание предложений».**

**Цель:** научиться распознавать собственные эмоции, а также эмоции окружающих.

**Время:** 20 мин.

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

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

«Я чувствую \_\_, потому что \_\_\_».

Помните, что вы можете подставлять совершенно любую эмоцию: злость, раздражение, счастье, подавленность, пустоту, смятение.

Примеры: вот два примера ситуаций, в которых человек создает правильное предложение с точки зрения эмпатии.

Джилл нахмурила свое лицо и сказала, что ее друг просто взял и уехал.

Эмпатический ответ: «Джилл, ты чувствуешь себя грустной, потому что твой друг уехал? Я прав?».

Отец пришел домой очень уставшим и сказал, что только что потерял свою работу.

Эмпатический ответ: «Пап, ты чувствуешь себя обеспокоенным из-за того, что потерял работу? Я прав?»

Данные примеры являются настолько простыми, что могут показаться слишком очевидными. Однако если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то можете заметить, что часто игнорировали эмоции и чувства других людей, будучи заваленными своими проблемами.

Практические примеры: для каждой следующей ситуации придумайте эмпатический ответ.

Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.

Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо, понурив голову.

Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.

Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.

Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

Обсуждение:

Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию?

Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?

**4. Упражнение «Я подарок для человечества».**

**Цель:** развитие способности выделять в себе и других людях положительные черты, умения фокусировать своё внимание на себе, выработка позитивного отношения к своей личности.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** каждый человек - это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я…».

**5. Упражнение «Ситуация».**

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

**Время:** 15 минут.

Инструкция: Участники группы стоят по кругу. Сейчас мы будем ходить по комнате и тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: Вы спускаетесь в темный подвал/ вы оказались в толпе людей/ Вы опаздываете на пару к строгому преподавателю».

Далее через каждые 20-30 секунд тренер называет имя следующего члена группы.

Обсуждение:

Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?

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

**6. Упражнение «Что я за человек?»**

**Цель:** сформировать более точное представление о своих сторонах личности.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** прочитайте следующие вопросы и запишите ответы на них, принимая во внимание как личную, так и профессиональную сферу своей жизни.

Какие ваши сильные и слабые стороны?

Каких успехов вы добились в жизни?

Какие у вас случались неудачи?

Что вам удалось в особенности хорошо?

Где, по вашему мнению, лежат пределы ваших возможностей?

Чего вы сделать не в состоянии?

В каких областях вы чувствуете себя компетентным?

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 13

**1. Упражнение «Мое имя».**

**Цель:** познакомиться, улучшить взаимодействие участников группы.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** предлагаю найти своих тезок и объединиться в группы по именам. Те, у кого редкие имена, объединяются в группу «Ассорти».

Каждая группа получает задание творчески представить свое имя. Идея может быть разной. К примеру, это может быть представление-презентация «Ваше имя-ваш талисман», задача участников: проанализировать, что означают их имена. Также участники могут нарисовать эмблемы своих имен. После этого эмблемы можно прикрепить на стенд «Наши имена» и порассуждать, какая из них самая оригинальная. Кроме этого, вы можете предложить участникам спеть песню, в которой звучат их имена.

**2. Упражнение «Круг».**

**Цель:** установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** сейчас я раздам некоторым из вac карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено.

В ходе упражнения тренер дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние вызвано (например, радость), можно спросить, прежде всего, у тех, кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать «банк» тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

**3. Упражнение «Отработка снятия эмоционального напряжения в парах».**

**Цель:** формирование и развитие навыков снижения эмоцио­нального напряжения у партнера.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция: у**частники разбиваются попарно и садятся друг про­тив друга в два круга: внутренний круг направлен нару­жу, внешний - к ним лицом. Участникам предлагается какая-то эмоционально заряженная ситуация, член пары, сидящий во внутреннем кругу, должен снять напряжение партнера, находящегося во внешнем кругу.

Ситуации обычно носят отвлеченный или даже фанта­стический характер, чтобы избежать излишней личност­ной вовлеченности участников. Например: студента фа­культета дизайна без его ведома перевели со специализа­ции «Дизайн костюма» на специализацию «Дизайн штамповочного оборудования», которая его не интересу­ет. Студент, возмущенный, приходит в деканат, чтобы отказаться. Задача - снизить его эмоциональное напря­жение, используя описанные техники. Другой вариант: клиент записался на прием к своему парикмахеру, но в назначенное время его ждет другой парикмахер, а не тот, которого он сам выбрал (менее опытный; мужчина, а не женщина, или наоборот и др.). Ситуации могут касаться валютной стипендии, в которой кому-то отказали по неиз­вестной причине; исключения из группы тренинга, кото­рого все давно ждали; отмены поощрительной поездки в Париж и т. п.

Время ограничено 2-3 минутами. Ситуаций предлага­ется, как правило, три. Каждый раз меняется партнер, сни­мающий напряжение, так как внешний круг после каждой ситуации перемещается на одного человека вправо.

По окончании упражнения происходит обсуждение того, какими приемами пользовались участники для сня­тия напряжения и кому из них это удалось лучше всего. Часто в процессе обсуждения участники обнаруживают, что разные техники в разных ситуациях работают по-раз­ному, и их эффективность зависит от индивидуальных особенностей партнеров.

**4. Упражнение «Зеркало и обезьянка»**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция:** участники группы разбиваются на пары. Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьянкой». «Обезьянка», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьянки». Через три - четыре минуты ведущий предлагает партнерам поменяться ролями.

После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

**5. Упражнение «На ощупь»**

**Цель:** осознание собственных переживаний, умение прислушиваться к своему внутреннему голосу.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция**: сейчас мы все закроем глаза (лучше завязать глаза), и будем передвигаться по комнате, стараясь никого не задеть. Делать это будем примерно 3 минуты. Я скажу, когда они закончатся».

Это упражнение стоит выполнять в комнате, где участники могут и с закрытыми глазами чувствовать себя безопасно. Для повышения чувства безопасности у членов группы и контроля за действиями участников тренер может не принимать участия в упражнении.

Обсуждение:

Как вы чувствовали себя во время передвижения по комнате?

Каковы ваши впечатления?

**6. Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»**

**Цель:** рационально выделить существующие положительные и отрицательные стороны конфликта.

**Время:** 10 минут.

На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности, можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы. Многие из нас конфликты рассматривают чаще всего как негативное явление, которое приводит к нарушению взаимоотношений и другим отрицательным последствиям. Но нельзя забывать, что преодоление кризисов, в том числе конфликтных ситуациях, зачастую позволяют перейти на новый этап взаимодействия с другими людьми, на новый уровень восприятия окружающего мира и себя в нём. И сейчас мы с вами убедимся в этом при выполнении упражнения.

**Инструкция:** разбейтесь на 2 команды. Первая команда записывает как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, вторая команда, описывают негативные последствия конфликтов.

Далее каждая группа оглашает свой список, а ведущий фиксирует его на листе ватмана или доске. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.

Плюсы:

Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта);

Конфликт даёт возможность увидеть скрытые отношения;

Конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;

Конфликт- это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное;

Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации;

Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Минусы:

Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;

Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально- психологический климат;

Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений;

Представление о победителях или побежденных как о врагах;

Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

**Время:** 5 мин.

**Инструкция:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 14

**1. Упражнение «Глаза в глаза».**

**Цель:** установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, некоторые из которых могли стать причиной затруднений в настоящий момент

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** участники разбиваются на пары и внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

**2. Упражнение «Две подгруппы».**

**Цель:** установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами.

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

-участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;

-участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;

-участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?». Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

**3. Упражнение «Я тебя понимаю».**

**Цель:** формирование умения давать обратную связь; выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция:** каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Обсуждение:

Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?

**4. Упражнение «Говорящие жесты».**

**Цель:** понимание состояния партнера через его жесты.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** участники группы стоят по кругу. Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, a мы все будем повторять это движение, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние.

Обсуждение:

Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?

В чем были сложности?

Смогли ли вы почувствовать то, что пытался передать человек своей позой?

**5. Упражнение «Хорошее и плохое»**

**Цель:** поиск слабых и сильных сторон личности.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** упражнение лучше выполнять под соответствующую музыку. Ведущий просит участников закрыть глаза, расслабится и в этом состоянии вспомнить несколько своих положительных качеств, ситуации, в которых они им помогали. Затем просит подумать об отрицательных качествах и ситуациях, в которых они мешали. Ведущий просит участников подумать о ситуациях, в которых отрицательные качества сыграли роль положительных, помогли чем-либо.

Обсуждение.

**6. Упражнение «Дублирование».**

**Цель:** распознание и отражение эмоций другого человека.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** данное упражнение выполняете в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает. Суть упражнения в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытыват спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

Пример:

Спикер: «Я хочу навестить своих родителей на следующей неделе».

Дублировщик: «И я чувствую себя от этого счастливым».

Спикер: «Моя мама готовит лучшие пироги на свете».

Дублировщик: «Я в восторге, когда их ем».

Задание можно усложнить, когда спикер заранее не сообщает, нравится ли ему то, о чем он скажет. Поэтому дублировщику приходится угадывать.

После того, как два человека поменяются местами и пройдут упражнение еще раз, задайте себе следующие вопросы:

Каково быть спикером и слышать от дублировщика о его догадках?

Каково быть дублировщиком и угадывать настоящую эмоцию спикера?

Что было самым сложным?

Какие эмоции было сложнее всего распознать? Какие легче?

Как это упражнение помогло мне узнать человека?

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

Время: 5 мин.

**Ход работы:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.

ЗАНЯТИЕ № 15

**1. Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня, информирование других членов группы о своей реакции на те или иные события.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** проводится в начале тренинга. Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательные события, которое произошло с ним за день.

**2. Упражнение «Все участники располагаются большим полукругом».**

**Цель:** установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния собеседника.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия.

После того, как все выполнят это задание, тренер предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При подведении итогов тренер акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

**3. Упражнение «Передать одним словом»**

**Цель:** упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации, развивать умение слушать.

**Время:** 10 мин.

**Необходимые материалы:** карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций (Радость. Удивление. Сожаление. Разочарование. Подозрительность. Грусть. Веселье. Холодное равнодушие. Спокойствие. Заинтересованность. Уверенность. Желание помочь. Усталость. Волнение. Энтузиазм

**Инструкция:**

Тренер раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам.

Далее тренер просит произнести «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.

Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения:

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении ваш собеседник?

Было ли так, что, позвонив в организацию, вы по интонации первых слов понимали, что вам здесь не рады?

Насколько безупречно ваше собственное телефонное общение?

**4. Упражнение «Цвет моего состояния».**

**Цель:** развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

**Время:** 20 мин

**Инструкция:** давайте сейчас каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он/она сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении цвета вашего состояния.

Обсуждение: теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

**5. Упражнение «Колечко»**

**Цель:** формирование и развитие навыков эффективного взаимодействия с социумом.

**Время:** 15 мин.

**Оборудование:** на роль колечка хорошо подходит сердечник от изоленты.

**Инструкция:** группа выходит из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, повесить на гвоздик, одеть на горлышко бутылки, положить на стол, где и так много предметов. Группа заходит в комнату и молча ищет колечко. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше останется ищущих, тем сложнее найти предмет. Последнему приходится совсем тяжело.

Обсуждение.

**6. Упражнение «Установление и поддержание контакта»**

**Цель:** совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** ведущий может предложить передать невербально переживания следующих ситуаций, эмоций и чувств:

- друг не позвонил и не пришел на день рождения;

- неожиданный сюрприз, подарок;

- гордость за себя;

- высокомерие;

- подозрительность;

- враждебность;

- гнев;

- любовь;

- радость;

- обида.

После выполнения упражнения проводится обсуждение. Можно сделать обобщения о том, каким образом выражаются те или иные чувства.

**7. Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** участникам предлагается достать карточку, на которой написан вопрос относительно того, как прошло занятие, на который они должны дать ответ.