

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»**

Рассмотрено на заседании школьного научно-методического совета
Протокол №1 от 31.08.2018

Утверждено:
Приказ №СЭД – 265-01-08-217
от 31.08.2018

**Программа образовательного модуля
для обучающихся 6х классов
«EMOVEO: управляю собой»**

Пьянкова Александра Рафаильевна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Многие годы традиционно считалось, что совершенствование умственного развития индивида является залогом его благополучия в жизни, поэтому основное внимание уделялось академическим знаниям, повышению уровня IQ. Однако вместе с академическим интеллектом выделяют интеллект эмоциональный EQ, позволяющий человеку с помощью грамотного управления эмоциональной сферой положительно влиять на собственную социальную адаптацию и достижение намеченного. Согласно исследованиям современных ученых (И.Н. Андреева, Р.Бар-Он, Д.Гоулман, Д.В. Люсин, Дж.Мэйер, А.И. Савенков, П.Сэловей и др.) 80% успеха в социальной, личной и профессиональной сферах жизни зависит именно от уровня эмоционального интеллекта и лишь 20% - от IQ. Но основной акцент в школьном образовании приходится на развитие академического интеллекта, целенаправленная работа в сфере эмоций не получает должного внимания.

В нашей школе с 5-го по 7й класс происходит стабильный спад успеваемости учеников, педагоги отмечают увеличение количества конфликтных ситуаций как между самими подростками, так и между учителями и учениками, большинство запросов из КДН и ЗП в Школьную службу примирения на проведение примирительных процедур связано с конфликтами между учениками 6-7х классов, большинство обращений родителей 12-14летних подростков к школьным психологам связано с проблемами во взаимоотношениях с детьми.

Таким образом, совершенствование эмоциональной культуры подростков необходимо для адекватного развития каждого индивида. Учеными доказано, что эмоциональное развитие детей и подростков даёт в результате лучшую успеваемость и более высокие оценки на экзаменах, дает возможность умелого управления конфликтами за счёт развитой способности находить компромиссы, что также улучшает взаимопонимание в семье, ликвидирует страхи, комплексы и, самое главное, обеспечивает успешность в будущем.

Задача педагогов заключается в оказании содействия детям в освоении умений и навыков формирования и развития способностей правильно понимать и контролировать собственные эмоции. Это дает возможность растущему человеку успешно функционировать в его последующей взрослой жизни.

Цель образовательного модуля: развитие эмоционального интеллекта у шестиклассников посредством комплекса тематических краткосрочных курсов.

Задачи образовательного модуля:

- формирование умения осознавать, оценивать эмоциональные состояния других людей;
- формирование умения осознавать, оценивать свои эмоциональные состояния;
- формирование умения управлять собственными эмоциями;
- коррекция эмоционального состояния.

Категория участников: обучающиеся 6х классов.

Образовательные результаты:

- ученик осознает и принимает эмоции и чувства других людей и собственные эмоции и чувства, как позитивные, так и негативные;
- ученик в импровизации выражает различные чувства, эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств;
- ученик понимает свои внутренние состояния, чувства, эмоции, выражает и перерабатывает их через творческий процесс;

- ученик владеет определенным набором приемов по саморегуляции и использует их в смоделированных и/или жизненных ситуациях;
- увеличение у участников краткосрочных курсов показателя индекса позитивных эмоций;
- снижение у участников краткосрочных курсов показателя индекса острых негативных эмоций и тревожно-депрессивных проявлений.

Средства решения заявленной проблемы.

Средствами решения заявленных проблем будет реализация образовательного модуля для 6-тиклассников «EMOVEO: управляю собой», реализуемого в рамках программы внеурочной деятельности через:

- Стартовое мероприятие для всех учеников 6х классов, направленное на:
 - знакомство с учебными курсами по развитию эмоционального интеллекта;
 - выбор шестиклассниками интересующего их курса, исходя из собственных потребностей;
 - набор 4х групп для прохождения 8-мичасовых курсов (сентябрь-октябрь).
 - *Курсы разрабатываются и проводятся педагогами школы при консультационной поддержке научных руководителей. На каждый курс набирается 15 человек. Остальные желающие смогут пройти выбранные курсы в следующих потоках (ноябрь-декабрь, февраль-март). Мероприятие проводится педагогами школы при поддержке научных руководителей;
- Первичная психологическая диагностика участников курсов с целью выявления уровня развития конкретных показателей эмоционального интеллекта (распознавание собственных эмоций и эмоций других людей, управление своими эмоциями) у каждого ученика;
- Курсы, направленные на развитие эмоционального интеллекта учеников 6х классов (по выбору учеников). На каждом курсе прорабатываются такие базовые эмоции, как интерес, радость, удивление, гнев, отвращение, страх, горе, стыд:
 - Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь», направленный на осознание своих ощущений и активизацию адекватной ответной реакции в актуальных для подростков ситуациях через расширение сферы собственного осознания той или иной проблемы (работа на трех уровнях: индивидуально, внутри микрогруппы, в общем пространстве);
 - Курс театрального мастерства «Отражение», направленный на формирование умения осознать и проявить эмоцию, чувство, состояние при помощи невербальных (мимика, жесты, поза, движения) и вербальных (интонация, тембр голоса, смысловое наполнение речи) средств;
 - Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом», направленный на определение и выражение чувств и эмоций, которые скорее проявятся в творческом процессе, нежели в словах, а также осознание и закрепление ресурсных состояний, возникающих при переживании позитивных эмоций;

- Курс по саморегуляции «Шаг к себе», направленный на формирование умений целенаправленной оптимизации текущих состояний.

*На каждом занятии рефлексия проводится в форме оценки учениками собственного эмоционального состояния в конце занятия при помощи шкалы дифференциальных эмоций. Ведущие курсов ведут мониторинг динамики эмоционального состояния учеников. В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

- Повторная психологическая диагностика участников курсов с целью определения изменения уровня развития конкретных показателей эмоционального интеллекта (распознавание собственных эмоций и эмоций других людей, управление своими эмоциями) у каждого ученика.
- Итоговое мероприятие для участников курсов, представляющее собой серию тест-драйвов, проходя которые ученики проводят саморефлексию уровня сформированности определенных показателей эмоционального интеллекта и понимают актуальные зоны дальнейшего развития, выбирают следующий краткосрочный курс.

*Мероприятие проводится педагогами школы, актерами при поддержке научных руководителей.

Данный образовательный модуль реализуется в рамках программы внеурочной деятельности МБОУ «Добрянская СОШ №5», является составной частью основной образовательной программы школы.

Описание системы оценивания образовательных результатов

В процессе реализации во внеурочной деятельности программы образовательного модуля «EMOVEO: управляю собой» у обучающихся формируются следующие результаты:

- 1. Обобщенные результаты** (оцениваются при помощи комплексной психологической диагностики):
 - эмоциональная осведомленность – понимание собственных эмоций и причин их возникновения;
 - управление своими эмоциями – умение подчинять собственные эмоции и использовать их для достижения тех или иных целей;
 - эмпатия – умение сопереживать, сочувствовать понимать, какие чувства и эмоции испытывают другие люди в данный момент и почему;
 - самомотивация – умение замотивировать себя с использованием собственных эмоций.
 - индекс позитивных эмоций;
 - индекс острых негативных эмоций;
 - индекс тревожно-депрессивных проявлений.
- 2. Конкретизированные результаты** (оцениваются на каждом из краткосрочных курсов по критериям):

<i>№ п/п</i>	<i>Результат</i>	<i>Краткосрочный курс</i>	<i>Критерии</i>
1.	Ученик осознает и принимает эмоции и чувства других людей и собственные эмоции и чувства, как позитивные, так и негативные	Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь»	- может назвать эмоции и чувства героев медиаобраза; - может назвать собственные эмоции и чувства, испытываемые при работе с медиаобразом; - признает, что в разных ситуациях может испытывать и позитивные, и негативные чувства и эмоции, рассказывает о конкретных случаях, когда переживал различные эмоции; - признает, что другие люди имеют право в разных ситуациях испытывать и позитивные, и негативные чувства и эмоции.
2.	Ученик в импровизации выражает различные чувства, эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств	Курс театрального мастерства «Отражение»	- использует при выражении того или иного состояния и вербальные (интонации, тембр голоса, смысловое наполнение высказываний), и невербальные средства (тело, мимика, жесты); - импровизирует в любом, как позитивном, так и негативном образе; - использует собственный опыт (ситуации, в которых переживал различные эмоции) для выражения того или иного

			состояния
3.	Ученик понимает свои внутренние состояния, чувства, эмоции и выражает, перерабатывает их через творческий процесс	Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом»	- отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - описывает собственные чувства, эмоции, отраженные в рисунке; - создает ресурсные рисунки, наполняющие его уверенностью, позитивными эмоциями
4.	Ученик владеет определенным набором приемов по саморегуляции и использует их в смоделированных и/или жизненных ситуациях	Курс по саморегуляции «Шаг к себе»	- освоил и использует не менее 5 различных приемов по управлению эмоциональным состоянием в смоделированных игровых ситуациях; - произвольно управляет своим поведением в смоделированных игровых ситуациях; - описывает жизненные ситуации, в которых мог бы использовать или использовал освоенные приемы по саморегуляции

Процедура оценивания обозначенных результатов является двухуровневой:

1. Первый уровень - оценка обобщенных результатов при помощи комплексной психологической диагностики, проводимой до и после прохождения краткосрочных курсов.

Комплексная психологическая проводится при помощи следующих методик: методика Н.Холла на определение уровня эмоционального интеллекта, методика К. Изарда «Шкала дифференциальных эмоций».

Тест на определение уровня эмоционального интеллекта, разработанный Н. Холлом, помогает определить уровень эмоционального интеллекта по нескольким аспектам. То есть в результате тестирования происходит дифференцированная оценка по каждой из пяти характеристик, выделяемых автором. Всего в рамках этого теста нужно ответить на 30 вопросов – по 6 на каждую категорию.

Тест показывает уровень развития эмоционального интеллекта по следующим аспектам:

- эмоциональная осведомленность – понимаете ли вы, какие конкретно эмоции вы сейчас чувствуете и почему;
- управление своими эмоциями – свойственно ли вам умение подчинять собственные эмоции и использовать их для достижения тех или иных целей;
- управление эмоциями других людей – умеете ли вы влиять на чувства других людей, использовать их эмоции для достижения своих целей, целей компании и т.д.;
- эмпатия – в принципе этим словом обозначается умение сопереживать, сочувствовать, но в данном контексте важнее другое значение – понимание, какие чувства и эмоции испытывают другие люди в данный момент и почему;
- самомотивация – умение замотивировать себя с использованием собственных эмоций.

Данный тест может быть использован как для взрослых респондентов, так и для подростков с 11-12 лет.

Методика К. Изарда «Шкала дифференцированных эмоций» является приложением к его теоретической концепции, в которой развиваются положения о существовании 10 базовых эмоций, составляющих основу всей эмоциональной жизни человека. К ним относятся эмоции интереса, радости, удивления, горя, гнева, презрения, отвращения, страха, стыда и вины.

Данная методика включает 30 шкал, представленных прилагательными, соответствующими различным оттенкам эмоциональных переживаний. Для оценки каждой из 10 базовых эмоций используются три частные шкалы, расположенные в следующем порядке:

1. Интерес
2. Радость
3. Удивление
4. Горе
5. Гнев
6. Отвращение
7. Презрение
8. Страх
9. Стыд
10. Вина

В данной методике все шкалы прямые, т.е. возрастание оценок по ним соответствует увеличению силы эмоционального переживания.

Процедура оценки обобщенных результатов представляет собой:

- первичную групповую диагностику 6-тиклассников, записавшихся на тематические краткосрочные курсы, реализуемые в рамках образовательного модуля, по двум, обозначенным выше, методикам. По результатам диагностики определяется первоначальный уровень развития конкретных показателей эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, эмпатия, самомотивация, а также определяется эмоциональный фон учеников: индекс позитивных эмоций, индекс острых негативных эмоций, индекс тревожно-депрессивных проявлений;
- повторную групповую диагностику 6-тиклассников, посетивших тематические краткосрочные курсы, по тем же методикам. Результаты повторной диагностики демонстрируют эффективность краткосрочных курсов и динамику изменения уровня обозначенных показателей эмоционального интеллекта и эмоционального фона учеников.

Групповую диагностику проводит педагог-психолог. Каждому ученику выдается бланк ответов, подростки последовательно отвечают на вопросы, озвучиваемые специалистом, фиксируют свои ответы в бланке ответа, при необходимости получают необходимые пояснения. Обработку и анализ полученных результатов осуществляет также педагог-психолог.

Обработанные результаты заносятся в сводную таблицу в формате Excel, анализируются и описываются в кратком отчете по итогам первичной диагностики, а также аналитическом отчете по итогам повторной диагностики с анализом полученных результатов и изменений

2. Второй уровень – оценка конкретизированных результатов на каждом краткосрочном курсе.

Ведущие краткосрочных курсов оценивают каждого ученика на каждом занятии при помощи карты наблюдения по обозначенным критериям:

1. Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь»:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)				Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменени я в настроени и и самочувст вии после занятия	Описание собственны х чувств, эмоций	Описание чувств и эмоций героев медиаобраз а	Принятие как позитивн ых, так и негативн ых проявлен ий	Эмоциона льный фон в начале занятия	Эмоциона льный фон в конце занятия

2. Курс театрального мастерства «Отражение»:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)			Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувстви и после занятия	Использовани е при выражении того или иного состояния и вербальных, и невербальных средств	Импровизац ия в позитивных, и негативных образах	Эмоциональ ный фон в начале занятия	Эмоциональ ный фон в конце занятия

3. Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом»:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)			Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувстви и после занятия	Описание собственных чувств, эмоций	Создание ресурсных рисунков	Эмоциональ ный фон в начале занятия	Эмоциональ ный фон в конце занятия

4. Курс по саморегуляции «Шаг к себе»:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия	Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)

		(«+», «+-», «-»)				
		Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия	Использование различных приемов по саморегуляции и в игровых ситуациях	Описание жизненных ситуаций где мог бы использовать или уже использовал приемы по саморегуляции	Эмоциональный фон в начале занятия	Эмоциональный фон в конце занятия

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы на краткосрочном курсе обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы. По итогам курса ведущими оценивается динамика каждого ученика – участника курса, анализируется изменение эмоционального состояния. Общие выводы оформляются в краткий отчет по итогам реализации курса. Карты наблюдения по каждому занятию, а также краткий отчет по итогам курса предоставляются педагогу-психологу для сопоставления с результатами комплексной психологической диагностики.

Программа стартового мероприятия для учеников 6х классов
«Ищи позитив»

Развитие эмоционального интеллекта рассматривается учеными преимущественно в двух аспектах: в плане изучения онтогенетических изменений в способностях к пониманию и управлению эмоциями и в контексте целенаправленного (тренингового) воздействия на развитие отдельных сторон эмоционального интеллекта. В некоторых работах акцентируются внутренние аспекты развития эмоционального интеллекта, связанные с произвольным формированием способностей и черт личности. Вместе с тем, есть результаты исследований, свидетельствующие о возможностях целенаправленного развития эмоционального интеллекта, указывающие на произвольное повышение уровня эмоционального интеллекта и его компонентов путем организации внешнего (тренингового) воздействия.

Через экспериментальное взаимодействие подростков и взрослого, где много экспрессии, творчества, создается особое пространство, благодаря которому ученики могут раскрыть свой внутренний мир, стать более гибким в поведении, свободно осуществлять выбор, принимать решения. Они приобретают новый эмоциональный опыт при выражении своих чувств без оценки и наказаний, а также ресурсы для того, чтобы научиться реагировать по-новому.

Целесообразными методами групповой работы с подростками будут рисуночные методы (арттерапия), драматургическое творчество (в том числе сценическое самовыражение), работа с метафорами (работа с медиаобразами, в основе которых лежат реальные подростковые проблемы), освоение приемов саморегуляции в зависимости от конкретных ситуаций.

Учитывая результат научных исследований, а также ресурсы, имеющиеся у школы, проблему целенаправленного развития эмоционального интеллекта, а в частности формирование у подростков умения осознать, оценивать состояния других людей, свои состояния и управлять собственными эмоциями, справедливо будет начать решать с 6-го класса через уже привычную для учеников форму работы – систему краткосрочных курсов по выбору.

Таким образом, стартовое мероприятие для учеников 6х классов имеет следующие цели:

- ознакомление с системой краткосрочных курсов по развитию эмоционального интеллекта;
- осознанный выбор для посещения наиболее актуального краткосрочного курса каждым шестиклассником.

Задачи мероприятия:

- погружение в тематику краткосрочных курсов через общую работу с тематическим медиаобразом;
- проба каждого из 4х предлагаемых краткосрочных курсов каждым участником стартового мероприятия «Ищи позитив»;
- рефлексивная оценка учениками каждой пробы;
- набор 4х групп для прохождения краткосрочных курсов в соответствии с выбором и потребностями учеников.

Дата проведения стартового мероприятия «Ищи позитив»: 14 сентября 2018 года.

Время проведения: 16.00 – 18.00

Место проведения: МБОУ «Добрянская СОШ №5», актовый зал, кабинеты № 314, №301, №303.

Количество участников: 76 учеников 6х классов (6А, 6Б, 6Г).

Ведущий мероприятия: руководитель проекта, педагог-психолог, А.Р. Пьянкова

Процедура проведения стартового мероприятия «Ищи позитив»

- 16.00 Общий сбор в актовом зале. Приветствие, обозначение целей мероприятия
- 16.10 Ищи позитив – медиатренинг. Определение общей цели, объединяющей все краткосрочные курсы
- 16.30 Распределение обучающихся на 4 группы по цвету рефлексивных листов.
- 16.40 Вертушка «Ищи позитив»: практикумы-погружения в краткосрочные курсы:
1. Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь», направленный на осознание своих ощущений и активизацию адекватной ответной реакции в актуальных для подростков ситуациях через расширение сферы собственного осознания той или иной проблемы (работа на трех уровнях: индивидуально, внутри микрогруппы, в общем пространстве);
 2. Курс театрального мастерства «Отражение», направленный на формирование умения осознать и проявить эмоцию, чувство, состояние при помощи невербальных (мимика, жесты, поза, движения) и вербальных (интонация, тембр голоса, смысловое наполнение речи) средств;
 3. Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом», направленный на определение и выражение чувств и эмоций, которые скорее проявятся в творческом процессе, нежели в словах, а также осознание и закрепление ресурсных состояний, возникающих при переживании позитивных эмоций;
 4. Курс по саморегуляции «Шаг к себе», направленный на формирование умений целенаправленной оптимизации текущих состояний.
- 17.50 Рефлексия проб: заполнение рефлексивных листов, выбор актуального краткосрочного курса.
- 18.00 Прощание

В результате проведения стартового мероприятия «Ищи позитив» подростки через оценку актуальности каждого краткосрочного курса обозначают свой выбор и распределяются по группам для дальнейшего прохождения выбранного краткосрочного курса.

Рефлексивный лист участника стартового мероприятия

Название курса	Кабинет	Заинтересованность				Желание посетить курс		
		Очень понравилось (4 балла)	Заинтересовало (3 балла)	Безразлично (2 балла)	Не понравилось (1 балл)	Точно пойду (3 балла)	Нужно подумать (2 балла)	Не буду посещать (1 балл)
Вижу. Чувствую. Меняюсь	314							
Отражение	Актовый зал							

Шкатулка с секретом	303							
Шаг к себе	301							

Рефлексивные листы анализируются, в зависимости от количества выставленных баллов определяется предпочтительный курс для каждого подростка, составляется сводная таблица.

№ п/п	Фамилия	Имя	Класс	Баллы			
				Шкатулка с секретом	Отражение	Вижу. Чувствую. Меняюсь.	Шаг к себе
1			6Г	5	7	5	7
2			6А	6	4	7	5
3			6Б	5	4	5	7
4			6Г	5	4	3	4

Программы 8-ми часовых краткосрочных курсов:

1. **Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь»**, направленный на осознание своих ощущений и активизацию адекватной ответной реакции в актуальных для подростков ситуациях через расширение сферы собственного осознания той или иной проблемы (работа на трех уровнях: индивидуально, внутри микрогруппы, в общем пространстве).
2. **Курс театрального мастерства «Отражение»**, направленный на формирование умения осознать и проявить эмоцию, чувство, состояние при помощи невербальных (мимика, жесты, поза, движения) и вербальных (интонация, тембр голоса, смысловое наполнение речи) средств.
3. **Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом»**, направленный на определение и выражение чувств и эмоций, которые скорее проявятся в творческом процессе, нежели в словах, а также осознание и закрепление ресурсных состояний, возникающих при переживании позитивных эмоций.
4. **Курс по саморегуляции «Шаг к себе»**, направленный на формирование умений целенаправленной оптимизации текущих состояний.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»**

Рассмотрено на заседании
научно-методического совета
Протокол №1 от 31.08.2018

школьного

Утверждено:

Приказ №СЭД – 265-01-08-217
от 31.08.2018

Рабочая программа
Краткосрочного медиакурса по выбору обучающихся
бх классов
«Вижу. Чувствую. Меняюсь»

Багута Олеся Петровна,
учитель русского языка и литературы
Галкина Валентина Михайловна,
учитель информатики

Добрянка, 2018г.

Пояснительная записка

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта через осознание своих ощущений и активизацию адекватной ответной реакции в актуальных для подростков ситуациях через расширение сферы собственного осознания той или иной проблемы.

Задачи курса:

- определять и принимать собственные чувства и эмоции, возникающие при работе с медиаобразом;
- осознавать и принимать чувства и эмоции других людей;
- принимать как позитивные, так и негативные состояния.

1. Программа реализуется в рамках развития личностной компетентности обучающихся.

2. Количество занятий – 8 (45-50 минут каждое).

3. Организационные условия реализации программы:

- время проведения: в течение одного учебного триместра;
- режим проведения: 1-2 занятия в неделю;
- место проведения: учебный кабинет;

4. Ожидаемые результаты реализации программы: развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта через работу с медиаобразом, коррекция эмоционального состояния учеников.

5. Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся): эффективность работы обучающихся с собственным эмоциональным состоянием на занятии.

<i>Результат</i>	<i>УУД</i>	<i>Критерии и показатели результативности программы</i>
Ученик осознает и принимает эмоции и чувства других людей и собственные эмоции и чувства, как позитивные, так и негативные	Личностные: осознание и выражение через творческий процесс своих эмоций	- отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - может назвать эмоции и чувства героев медиаобраза; - может назвать собственные эмоции и чувства, испытываемые при работе с медиаобразом; - признает, что в разных ситуациях может испытывать и позитивные, и негативные чувства и эмоции, рассказывает о конкретных случаях, когда переживал различные эмоции; - признает, что другие люди имеют право в разных ситуациях испытывать и позитивные, и

		негативные чувства и эмоции «+» - показатель полностью прослеживается; «+-» - показатель прослеживается частично; «-» - показатель не прослеживается.
Коррекция эмоционального состояния		- сдвиг эмоционального состояния в сторону позитивных эмоций. «+» - преобладание позитивных состояний; «+-» - преобладание нейтральных состояний; «-» преобладание негативных эмоций или тревожно-депрессивных состояний.

Ведущий курса на каждом занятии ведет карту наблюдения, фиксируя особенности эмоционального состояния в начале и в конце занятия (после круга приветствий и рефлексивного круга) и результаты работы каждого ученика. Все данные вносятся в сводную таблицу с целью анализа динамики каждого участника медиакурса:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)				Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия	Описание собственных чувств, эмоций	Описание чувств и эмоций героев медиаобраза	Принятие как позитивных, так и негативных проявлений	Эмоциональный фон в начале занятия	Эмоциональный фон в конце занятия

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

По итогам курса оформляется краткий отчет, содержащий информацию о составе участников, целях и образовательных результатах курса, обобщенные результаты курса, общие выводы, динамику по каждому ученику. К отчету прилагается список учащихся-участников курсов (наименование курса, ФИ, класс). Отчет сдается педагогу-психологу для комплексного анализа развития эмоционального интеллекта подростков.

6. Структура занятия:

- 1) Круг приветствий, включающий в себя обозначение собственного эмоционального состояния – 3-5 минут.
- 2) Просмотр видеосюжета.
- 3) Круг индивидуальных высказываний
- 4) Работа с видеобразами.
- 5) Круг прощаний, включающий в себя фиксацию изменений в эмоциональном состоянии – 5 минут.

7. План реализации программы:

7.1.Описание замысла программы: основной формой образовательного процесса при реализации курса является практическое занятие. На каждом занятии создается достаточно интимная доверительная атмосфера. После просмотра медиаобраза происходит работа с личными переживаниями и смыслами, которые актуализируются в ходе просмотра медиа-материала и группового обсуждения. Здесь речь скорее идет не сколько о понимании, а скорее о принятии в себе видеосюжета и самораскрытие в нем. В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии.

7.2.Содержание программы:

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Дата проведения
1	Эмоции и чувства в нашей жизни	1. Работа с понятиями: названия основных эмоциональных состояний 2. Работа с видеосюжетом. Отрывок из мультфильма «Головоломка» 3. Узнавание эмоциональных состояний по внешним проявлениям	1	10.09.2018
2	Визуальный текст, особенности его прочтения	1. Работа с понятием философский смысл 2. Работа с философскими картинками 3. Перенос философского смысла на жизненные ситуации	1	14.09.2018
3	Я особенный	1. Работа с видеосюжетом. Мультфильм «Пришелец» 2. Индивидуальная работа с образами 3. Психологический самоанализ (Приложение 1)	1	17.09.2018
4	Свет и способность им делиться	1. Работа с видеосюжетом. Мультфильм «Свеча»	1	21.09.2018

		2. Индивидуальная работа с образами 3. Составление рисунка «Моя свеча»		
5	Полет души. Когда это возможно?	1. Работа с видеосюжетами «Полет», «Прыжок» 2. Работа с понятием ассоциация 3. Проработка сюжета (Приложение 2)	1	24.09.2018
6	Найди положительное	1. Работа с понятием дискуссия 2. Просмотр видеосюжета. Мультфильм «День и ночь» 3. Работа в группах с элементами дискуссии	1	01.10.2018
7	Семейные ценности	1. Работа с 2 видеосюжетами. Видеоролики «Медвежонок убегает от пумы», «Папа неожиданно вернулся с войны» 2. Круг индивидуальных высказываний «За что я хочу сказать спасибо своей семье»	1	08.10.2018
8	Я хороший друг	1. Работа с видеосюжетом 2. Работа в микрогруппах 3. Письменные пожелания друг другу	1	15.10.2018

8. Материалы для реализации программы

8.1 Материально-техническое обеспечение: компьютер, видеопроектор

8.2 Дидактическое обеспечение: комплект медиаобразов, методические разработки Д.О. Смирнова

Осуществляя психологический самоанализ можно сказать,	Вопросы к психологическому анализу главного героя:	ответ
... что я обладаю такими чертами характера как:	1. У главного героя данного сюжета можно выделить следующие основные черты характера:	
... а если заглянуть в себя, то сейчас где-то в глубине я испытываю:	2. На мой взгляд данный герой в течение сюжета испытывает такие чувства, как:	
В настоящий момент основную цель своей жизни я могу выразить фразой:	3. Его главную цель жизни можно выразить фразой:	
Для ее достижения мне необходимо преодолеть в себе:	4. Для достижения цели он преодолевает в себе:	
Это возможно, потому что во мне есть:	5. Это удастся ему благодаря раскрытию в себе:	
Ведь по своей сути я:	6. Ведь по своей сути он:	

Посмотрев это видео фильм я понимаю, что в настоящий момент	В ЭТОМ ВИДЕО ЕСТЬ ЭЛЕМЕНТЫ (образы), КОТОРЫЕ...	ассоциация-1	ассоциация-2	ассоциация-3
для меня актуально...	сразу бросаются в глаза			
	1.			
	2.			
мне необходимо преодолеть в себе	нужно вырезать,			
	1.			
	2.			
мне стоит добавить в свою жизнь...	можно было бы добавить			
	1.			
	2.			
ведь смысл моей жизни заключается:	имеют особый смысл			
	1.			
	2.			
	3.			

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»**

Рассмотрено на заседании школьного
научно-методического совета
Протокол №1 от 31.08.2018

Утверждено:
Приказ №СЭД – 265-01-08-217
от 31.08.2018

Рабочая программа
Краткосрочного курса театрального мастерства по выбору обучающихся
бх классов
«Отражение»

Сай Елена Владимировна,
учитель географии, актриса Народного
театра драмы г.Добрянка
Сай Дмитрий Викторович,
учитель информатики, актер Народного
театра драмы г.Добрянка

Добрянка, 2018г.

Пояснительная записка

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта через формирование умения осознать и проявить эмоцию, чувство, состояние при помощи невербальных (мимика, жесты, поза, движения) и вербальных (интонация, тембр голоса, смысловое наполнение речи) средств.

Задачи курса:

- определять собственные чувства и эмоции;
- определять чувства и эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств;
- импровизировать в любом, как позитивном, так и негативном образе.

1. Программа реализуется в рамках развития личностной компетентности обучающихся.
2. Количество занятий – 8 (45-50 минут каждое).
3. Организационные условия реализации программы:
 - время проведения: в течение одного учебного триместра;
 - режим проведения: 1-2 занятия в неделю;
 - место проведения: учебный кабинет, актовый зал;
4. Ожидаемые результаты реализации программы: развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта через театральное творчество, коррекция эмоционального состояния учеников.
5. Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся): эффективность работы обучающихся с собственным эмоциональным состоянием на занятии.

<i>Результат</i>	<i>УУД</i>	<i>Критерии и показатели результативности программы</i>
Ученик в импровизации выражает различные чувства, эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств	Личностные: осознание и выражение через творческий процесс своих эмоций	- отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - использует при выражении того или иного состояния и вербальные (интонации, тембр голоса, смысловое наполнение высказываний), и невербальные средства (тело, мимика, жесты); - импровизирует в любом, как позитивном, так и негативном образе; - использует собственный опыт (ситуации, в которых переживал различные эмоции) для выражения

		того или иного состояния. «+» - показатель полностью прослеживается; «+-» - показатель прослеживается частично; «-» - показатель не прослеживается.
Коррекция эмоционального состояния		- сдвиг эмоционального состояния в сторону позитивных эмоций. «+» - преобладание позитивных состояний; «+-» - преобладание нейтральных состояний; «-» преобладание негативных эмоций или тревожно-депрессивных состояний.

Ведущий курса на каждом занятии ведет карту наблюдения, фиксируя особенности эмоционального состояния в начале и в конце занятия (после круга приветствий и рефлексивного круга) и результаты работы каждого ученика. Все данные вносятся в сводную таблицу с целью анализа динамики каждого участника арттерапевтического курса:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)			Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия	Использование при выражении того или иного состояния и вербальные, и невербальные средства	Импровизация в позитивных, и негативных образах	Эмоциональный фон в начале занятия	Эмоциональный фон в конце занятия

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

По итогам курса оформляется краткий отчет, содержащий информацию о составе участников, целях и образовательных результатах курса, обобщенные результаты курса, общие выводы, динамику по каждому ученику. К отчету прилагается список учащихся-участников курсов (наименование курса, ФИ, класс). Отчет сдается педагогу-психологу для комплексного анализа развития эмоционального интеллекта подростков.

6. Структура занятия:

- 1) Круг приветствий, включающий в себя обозначение собственного эмоционального состояния – 3-5 минут.
- 2) Разминочные упражнения на пластику движений или чистоту речи (в зависимости от цели занятия) – 7-10 минут
- 3) Основной вид деятельности – работа над ролью: работа с текстом роли, со сценическим движением, выстраивание общих мизансцен.
- 4) Просмотр видеосюжетов, снятых во время занятия «Смотрю на себя со стороны»
- 5) Круг прощаний, включающий в себя фиксацию изменений в эмоциональном состоянии – 5 минут.

7. План реализации программы:

7.1.Описание замысла программы: основной формой образовательного процесса при реализации курса является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет собственное «свободное действие» в творческом процессе, тем самым позволяя себе раскрепоститься, самовыразиться, познать себя через созданный образ. То, что ученик выражает через различные образы в «отдалении», может отражать его фантазии, тревоги, страхи, фрустрации, отношения, импульсы, обиды, желания, потребности и чувства. Часто проекция представляет собой единственный путь, посредством которого ребенок проявляет себя.

В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии.

7.2.Содержание программы:

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Дата проведения
1	Знакомство с базовыми эмоциями	1. Круг приветствий. Вводная беседа о содержании курса 2. Знакомство с основными базовыми эмоциями по Изиду 3. Круг прощаний	1	17.09
2	Управление эмоциями	1. Круг приветствий 2. Воспроизведение базовых эмоций в предлагаемых обстоятельствах 3. Знакомство с персонажами сценария «Кошкин дом» - определение базовой эмоции каждого героя 4. Круг прощаний	1	21.09
3	Техника сценической речи	1. Круг приветствий 2. Разминка	1	24.09

		использованием техник развития речи 3. Чтение пьесы по ролям, с обозначением эмоционального фона 4. Круг прощаний		
4	Роль как примеряемый на себя образ	1. Круг приветствий 2. Разминка с использованием техник управления эмоциями 3. Разбор сцен с постановкой движения и «якорение» эмоций в каждой из мизансцен 4. Круг прощания	1	28.09
5	Искусство представления	1. Круг приветствий 2. Разминка с техниками использования различных предметов 3. Выстраивание мизансцен с представлением основной миссии персонажа 4. Круг прощаний	1	01.10
6	Искусство переживания, как вжиться в роль	1. Круг приветствий 2. Разминка с использованием техник дыхания и звучания 3. Закрепление мизансцен отработка звучания 4. Круг прощаний	1	08.10
7	Взаимодействие с партнёрами	1. Круг приветствий 2. Разминка – работа в группах и парах на взаимодействие 3. Сборка мизансцен 4. Круг прощаний	1	12.10
8	Импровизация, уровни подготовки	1. Круг приветствий 2. Разминка с использованием техник речи и эмоций 3. Постановка и монтировка мини-пьесы 4. Круг прощаний – подведение итогов курса	1	15.10

9. Материалы для реализации программы

9.1 Материально-техническое обеспечение:

Проектор и ноутбук, набор фильмов и сюжетов по теме занятия

9.2 Дидактическое обеспечение:

Наборы техник и упражнений по сценическому мастерству

Техники управления эмоциями

Техника мышечной разрядки

Эта техника помогает избавиться от напряжения и связанных с ним эмоций. Очень удобно применять её, когда ощущается прилив каких-либо отрицательно заряженных эмоций, например гнева, злости и т.п.

Применять её очень просто: как только вы почувствовали, что вами начинают овладевать негативные (или позитивные) эмоции, нужно резко и быстро напрячь все мышцы тела (или какую-то определённую группу мышц) и пробыть в таком состоянии до тех пор, пока не почувствуете, что сил находиться в напряжении больше нет. После этого мышцы начнут расслабляться самопроизвольно, а уходящее напряжение будет забирать с собой энергетический потенциал начавших развиваться эмоций.

Техника выявления и обозначения эмоциональной реакции

Предлагаемая техника представляет собой основной метод управления эмоциями, а именно: распознавание и выявления текущих эмоциональных состояний. Но этот метод по своему сложен, т.к. требует от человека максимальной активизации способности к самонаблюдению и описанию своих психических проявлений.

Техника применения этого метода состоит из нескольких шагов:

1. Определение и описание породившего эмоцию события
2. Определение и описание придаваемого событию значения
3. Определение и описание связанных с эмоцией ощущений
4. Определение и описание движений, вызванных эмоцией
5. Определение и описание того влияния, которое эмоция оказывает на вас

Пошаговое выполнение этих инструкций, во-первых, уже само по себе снимет большую часть эмоционального напряжения, а во-вторых, позволит вам адекватно и рационально оценить своё поведение и предпринять необходимые для устранения эмоции действия. Кстати, этот же метод можно использовать и для того, чтобы вызывать у себя какую-либо эмоцию. Но для этого нужно иметь чёткое представление о базовых эмоциях человека, чтобы было возможным воспроизвести нужные элементы.

Техника выявления барьеров, мешающих изменить эмоции

Во многих случаях изменить эмоции человеку мешают определённые барьеры. Они могут быть связаны с привычным образом действий, потаканием своим слабостям, защитой своего эго, сохранением статуса в обществе и т.д. Техника выявления барьеров делает возможным эти барьеры выявить, произвести их оценку, прийти к пониманию того, что вами движет и сделать на основе всего этого соответствующие выводы, которые позволят повлиять на своё эмоциональное состояние путём волевых усилий.

Как только вы почувствовали, что где-то в глубине вашего существа начинает зарождаться отрицательная эмоция, и вы не можете её перебороть, постарайтесь переключить своё внимание на определение её истинных причин: почему она возникает у вас, что мешает вам её изменить, какие факторы на это влияют. Такой анализ позволит вам не только научиться выявлять барьеры, но и лучше узнать себя и особенности своей личности. Впоследствии это пригодится вам в практике актёрского мастерства, т.к. поможет, например, освободиться от сценических зажимов, каких-либо комплексов и т.п. препятствий, мешающих раскрыться вашему актёрскому таланту.

Техника «Вторая пара глаз»

Используя эту технику, вы сможете, так сказать, разделяться надвое и овладеете навыком смотреть на себя со стороны, что позволит вам более критично оценивать себя, свои поступки и эмоциональные переживания, видеть их суть и изменять по своему усмотрению.

Применение этой техники подразумевает то, что вы позволяете всему происходящему идти своим чередом. При этом, основная часть вашего внимания должна быть направлена на вас самих. Нужно наблюдать за своими реакциями, проявлениями, действиями и т.д. Воспитывайте в себе внутреннего наблюдателя, который должен быть максимально критичным и беспристрастным. Наблюдение за собой позволит вам, по необходимости, производить корректировки своих психических проявлений, а значит, в любой ситуации вы будете держать себя и свои эмоции под контролем, что является огромным преимуществом не только в состоянии нахождения в сценическом образе, но и в жизни вообще.

Упражнения

1. Чтобы лучше понять, как всё вышеописанное действует на практике, можно обратиться к достаточно простому упражнению на предлагаемые обстоятельства, которые практикуют все театральные студии. Суть в том, чтобы «поставить» себя в выдуманную ситуацию и детально её проработать. Обычно условия задаёт партнёр, но не запрещается это сделать и самому. Представьте, например, следующее: вы узнали, что завтра вас призывают на фронт. Есть один вечер, чтобы собраться, завершить все дела, сходить проститься с любимой девушкой. Продумайте логику своих действий, их практическую наполненность, чувства. После проанализируйте действия и чувства.

2. Отличное упражнение на развитие воображения и понимание характера и мотивов действий своего героя. Когда идёте по улице или находитесь в общественном месте можно рассматривать других людей и думать, подошли бы они на роль окружения вашего персонажа (друзей, знакомых, сотрудников) или нет. Важно выискивать какие-то черты в жестах, позе, мимике, манере разговора, логично объяснять связи этих случайных людей с образом.

3. Д. Хоффман получил роль в культовом фильме «Полуночный ковбой» интересным способом. Он переоделся в нищего, дождался, когда режиссёр Дж. Шлезингер будет возвращаться с работы домой, и увязался за ним, выпрашивая пару центов на ковригу хлеба. Режиссёр, известный своей чёрствостью, поддался, а когда актёр раскрылся – взял его на главную роль. Для другого фильма Хоффман пару дней жил как бездомный и ночевал в парке. Этот пример подтверждает, что для того, чтобы лучше понять природу персонажа, нужно не только стараться думать и действовать как он, но и поместить себя в среду, близкую к герою.

Упражнения на дыхание

Одним из самых важных умений в данном блоке является тренировка вдоха через нос вместо привычного «хватания» воздуха ртом.

1. С открытым ртом сделать вдох и выдох через нос. Повторить 10 раз.
2. Рука на животе. Делаем медленный вдох, считая в уме до 4. Без задержки выдыхаем, снова считая до 4. Во время упражнения важно ощущать рукой как подымается и опускается живот. Если эти движения тяжело различимы, следует наклонить корпус вперед, положить руки на поясницу. На вдохе должно ощущаться расширение этой области. Каждый следующий вдох-выдох увеличиваем счет на единицу (5,6,7...).

Оптимальным дыханием считается грудное, его нужно развивать.

1. Исходное положение стоя. На вдохе представляем, что нюхаем цветок. Выдох плавный, со звуком «пфф», при этом нужно втягивать живот. Вдох – короткий, выдох – долгий.

2. Классическое упражнение. Нужно вдохнуть, и на выдохе, на «одном» дыхании проговорить долгую фразу.

Упражнения на артикуляцию

Артикуляция – совокупность работ отдельных произносительных органов при образовании звуков речи. Чем лучше развита артикуляция и артикуляционный аппарат, тем вытнее и четче человек говорит.

Во время выполнения упражнений для артикуляции следует начинать с обычного проговаривания звуков. Сначала гласных (единичных У, Ы, И, О, Э, А, Ю, Е, Я, Ё, потом в связке У – У – Ы – Ы; У – У – И – И; У – У – О – О; У – У – А – А), потом – согласных (П, Б, Т, Д, Х, К, Г, Н, М, Ф, В, Л, Р, Ч, Ц, С, Ш, Щ, З, Ж; твердые и мягкие отдельно), завершить – сочетаниями гласных и согласных по типу: КА – КУ – КЕ – КО – КИ. Во время тренировки звуки нужно произносить сильнее и ярче, чем в бытовой речи.

Очень хорошо развивает артикуляцию произнесение скороговорок. Говорить их нужно шепотом и более медленно, постепенно наращивая силу и скорость. Вот некоторые примеры:

1. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
2. Добыл бобов бобыль.
3. Пришел Прокоп – кипел укроп, ушел Прокоп – кипит укроп.
4. От топота копыт пыль по полю летит.
5. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
6. О любви, не меня ли вы мило молили, и в малину манили меня?

Упражнения для звучания голоса

Звучание – тональность, диапазон, интонация.

1. Прочитать стих таким образом: первая строчка громко, вторая – тихо.
2. Поупражняться в произношении обычной фразы, вкладывая в нее оттенки разных чувств: грусти, радости, укора, гнева, страсти, удивления.
3. Нейтральную фразу произнести голосами разных животных, соответственно вашему представлению. Еще лучше разыграть диалог.

Упражнения для дикции

Дикцию также хорошо развивают скороговорки. Кроме того есть другие упражнения.

1. Положение – стоя, руки на груди. Вдохните, на выдохе начинайте медленно наклоняться вперед, при этом произносятся гласные «у» и «о» длительно и протяжно, настолько низким голосом, насколько можете.
2. Косность речевого аппарата помогает преодолеть проговаривание трудных сочетаний: ВЗВА, ЛБЛБАЛЬ, ФСТРА и др.
3. Можно читать любой текст с закрытым ртом

Набор упражнений для развитие актерского мастерства

Упражнения направлены на развитие фантазии, внимания, памяти. Для актера развитая этих свойств важнейшей составляющей успеха. Для того чтобы зритель поверил в вашу игру, вы сами должны поверить в жизнь своего героя, персонажа. А для того, чтобы самому поверить – в голове нужно уметь выстроить маленький мирок. Даже просто для этюда, вы должны придумать обоснования «зачем» вы делаете то, что делаете; «почему» именно так и т.д. Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

Из чего сделать стул? Как сделать стул?

Описание упражнения

Перед студентами ставится стул (при индивидуальном занятии все происходит точно также). И дается задание – назвать 10 вариантов – как можно сделать стул. Например: выпилить из дерева, сложить из газет, выкопать в земле, сложить из батарей и т.д. Т.е. как сделать для себя место для сидения.

Затем можно попросить еще каждого по кругу назвать по одному варианту. После еще 20 на всех. Если просить с самого начала назвать 40 вариантов – это вызывает сопротивление. А маленькими порциями те же 40 вариантов вызывают радость и гордость за себя, что смогли это сделать! Упражнение можно применять каждый день для самых обыденных и простых вещей. Из чего сделано хоть что? Фантазия будет развиваться активными темпами.

Кто во что одет

Упражнение направлено на развитие внимания. Увидели интересного человека – его нужно срочно запомнить и записать для своей «копилки типажей». Также очень сложно для новичка сыграть эмоцию или состояние, которое никогда не переживал. Но если внимание развито, то можно вспомнить наблюдения за людьми, которые переживали нужное состояние. Также развитое внимание поможет в жизни быть более внимательным к друзьям, супругам, близким людям. Приведенное упражнение можно использовать как очень приятный комплимент.

Описание упражнения

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе. Ученики садятся в круг. Дается 5 минут на то, чтобы запомнить – кто во что одет. Запоминаются все детали одежды, аксессуары. Все видимые предметы одежды. Если волосы убраны в хвост и резинка на них – можно попросить девушку повернуться и показать цвет резинки. Также с кольцами или браслетами, спрятанными под рукавами. Запомнили человека – прикрыли глаза и проверили себя. Через 5 минут все отворачиваются и ведущий начинает спрашивать по одному по такому принципу: «Аня, скажи, пожалуйста, во что одет Сергей». Затем «Сергей, опиши, во что одет Иван» и т.д. по кругу. В конце все разворачиваются и проверяют себя.

Индивидуально: те же действия, что перечислены выше, делаем с близкими или незнакомыми людьми. Закрываем глаза и пытаемся вспомнить весь наряд. Если же вы близкому человеку сделаете комплимент по поводу его вчерашнего наряда, или аксессуара, который был на девушке пару дней назад – это будет потрясающий нетривиальный комплимент, который покажет, с каким вниманием вы относитесь к данному человеку.

Мнемотехника

Память человека – это инструмент, поддающийся развитию и тренировке, независимо от начальных показателей и возраста, в котором это развитие начинают.

Замечательная наука «Мнемотехника» (также можно встретить название «мнемоника») предоставляет технологии запоминания любой информации. Смысл в том, что наша память запоминает очень хорошо образы. Картинки. Мнемотехника позволяет любую информацию переводить в картинки и так запоминать хронологические таблицы, большие ряды чисел, изучать новые языки и т.д. Более подробную информацию по Мнемотехнике Вы всегда можете найти на просторах интернета.

Описание упражнения

Особой разницы в выполнении упражнения индивидуально и в группе нет.

Если один студент выполняет задание – просто перечисляем 20-30 несвязанных слов. Слова надо записать. Если занятие групповое – просто преподаватель просит каждого назвать по несколько слов и записывает их все.

Затем слова прочитываются несколько раз. При первом прочтении – читать нужно медленно. И для каждого слова придумывается картинка-ассоциация. Что первое придет в голову. Наиболее яркая. Но нужно иметь в виду, что слово «коробка» и «коробочка» – два разных слова. И нужно создать для них разные узнаваемые образы.

Каждое следующее слово, вернее его образ, должен взаимодействовать с прошлым образом. Например, идут подряд слова «самолет», «ручка», «слон». Взаимодействие может иметь вид: летит самолет, затем он со всего размаху врежется в дверную ручку, от этого дверь открывается, а там слон сидит за столом.

Т.е. вы делаете что-то вроде киноплёнки, где есть кадры.

Так весь список слов читается несколько раз. Затем студенты повторяют начальный ряд слов, а некоторые могут рассказать свои «фильмы».

«Машинка» из эмоций

Для быстрого включения нужно вам эмоции (на сцене или в жизни), можно составить так называемые «машинки» для каждой эмоции. «Машинка» – это механизм в вашем воображении, составленный из элементов, связанных с нужной эмоцией. На примере все будет сразу понятно.

Описание упражнения

Пример: берем одну эмоцию «гнев». Возьмите лист бумаги и перепишите ситуации, которые у вас вызывают гнев. Например, подрезают на машине в дороге, наступили на ногу в автобусе, родители не пускают погулять, дети не слушаются вас, соседи ночью включили громкую музыку и т.д. Можно вспомнить людей, которые вызывают гнев.

Дальше, от каждой ситуации нужно взять какой-то характерный образ. Т.е. если это шумные соседи, которые не дают спать – ваш образ может быть колонкой. Строгие родители – образ ремня и т.д.

Затем вы соединяете между собой эти образы. К колонке приделываете ремень и все остальное. Чтобы в итоге получился некий механизм – «машинка».

Обратите внимание, что все образы нужно соединять друг с другом так, чтобы вся «машинка» была видна сразу. Все детали на виду.

Готовую «машинку» вы ставите на воображаемую полку, где у вас будут храниться «машинки» для каждой эмоции. И в определенный момент, когда нужна сильная эмоция, вы достаете «машинку» этой эмоции, и у вас перед глазами сразу все образы, которые вызывают эту эмоцию. Эти образы быстро помогают почувствовать нужную вам эмоцию.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»**

Рассмотрено на заседании
научно-методического совета
Протокол №1 от 31.08.2018

школьного

Утверждено:

Приказ №СЭД – 265-01-08-217
от 31.08.2018

Рабочая программа
краткосрочного арт-терапевтического курса по выбору обучающихся
бх классов
«Шкатулка секретом»

Пьянкова Александра Рафаильевна,
педагог-психолог

Добрянка, 2018г.

Пояснительная записка

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта через формирование умений осознать и выразить собственные чувства и эмоции через творческий процесс (рисование).

Задачи курса:

- определять собственные чувства и эмоции, проявляющиеся в процессе рисования;
 - выражать собственные чувства и эмоции посредством рисунка;
 - осознавать и закреплять ресурсные состояния, возникающие в творческом процессе.
1. Программа реализуется в рамках развития личностной компетентности обучающихся.
 2. Количество занятий – 8 (45-50 минут каждое).
 3. Организационные условия реализации программы:
 - время проведения: в течение одного учебного триместра;
 - режим проведения: 1-2 занятия в неделю;
 - место проведения: учебный кабинет;
 4. Ожидаемые результаты реализации программы: развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта через творческий процесс (рисование), коррекция эмоционального состояния учеников.
 5. Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся): эффективность работы обучающихся с собственным эмоциональным состоянием на занятии.

<i>Результат</i>	<i>УУД</i>	<i>Критерии и показатели результативности программы</i>
Ученик понимает свои внутренние состояния, чувства, эмоции и выражает, перерабатывает их через творческий процесс	Личностные: осознание и выражение через творческий процесс своих эмоций	<ul style="list-style-type: none"> - отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - описывает собственные чувства, эмоции, отраженные в рисунке; - создает ресурсные рисунки, наполняющие его уверенностью, позитивными эмоциями. «+» - показатель полностью прослеживается; «+-» - показатель прослеживается частично; «-» - показатель не прослеживается.
Коррекция эмоционального состояния		<ul style="list-style-type: none"> - сдвиг эмоционального состояния в сторону позитивных эмоций. «+» - преобладание позитивных состояний; «+-» - преобладание нейтральных

		состояний; «-» преобладание негативных эмоций или тревожно-депрессивных состояний.
--	--	---

Ведущий курса на каждом занятии ведет карту наблюдения, фиксируя особенности эмоционального состояния в начале и в конце занятия (после круга приветствий и рефлексивного круга) и результаты работы каждого ученика. Все данные вносятся в сводную таблицу с целью анализа динамики каждого участника арттерапевтического курса:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)			Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия	Описание собственных чувств, эмоций	Создание ресурсных рисунков	Эмоциональный фон в начале занятия	Эмоциональный фон в конце занятия

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

По итогам курса оформляется краткий отчет, содержащий информацию о составе участников, целях и образовательных результатах курса, обобщенные результаты курса, общие выводы, динамику по каждому ученику. К отчету прилагается список учащихся-участников курсов (наименование курса, ФИ, класс). Отчет сдается педагогу-психологу для комплексного анализа развития эмоционального интеллекта подростков.

6. Структура занятия:

- 1) Круг приветствий, включающий в себя обозначение собственного эмоционального состояния – 3-5 минут.
- 2) Релаксационное/медитационное упражнение, формирующее необходимый настрой и сосредоточение на собственном внутреннем состоянии – 3 минуты.
- 3) Творческое задание (индивидуальное, групповое либо в микрогруппах) – 20 минут.
- 4) Анализ эмоциональных переживаний, возникших в процессе выполнения творческого задания (в общем круге) – 10-15 минут.
- 5) Круг прощаний, включающий в себя фиксацию изменений в эмоциональном состоянии – 5 минут.

7. План реализации программы:

7.1. Описание замысла программы: основной формой образовательного процесса при реализации курса является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет

собственное «свободное действие» в творческом процессе, тем самым позволяя себе раскрепоститься, самовыразиться, познать себя через созданный образ. То, что ученик выражает через различные образы в «отдалении», может отражать его фантазии, тревоги, страхи, фрустрации, отношения, импульсы, обиды, желания, потребности и чувства. Часто проекция представляет собой единственный путь, посредством которого ребенок проявляет себя. На каждом занятии создается некий творческий продукт (индивидуальный либо коллективный), создавая и рассматривая который каждый участник погружается и анализирует свои чувства и эмоции, корректирует негативные эмоциональные состояния, находит ресурсные эмоциональные состояния. В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии.

7.2. Содержание программы:

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Дата проведения
1	Рисуем свое имя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круг знакомств, приветствий, настроений и ожиданий от курса 2. Совместное определение правил работы в группе, обсуждение основных форм работы и целей курса 3. Релаксационное упражнение «Я - дыхание» 4. Индивидуальное творческое задание «Рисуем свое имя» 5. Общий круг эмоций и ощущений, пережитых во время и после работы, закрепление индивидуальных работ на общем листе А1, создание единого пространства группы. 6. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии. 	1	17.09.2018
2	Волшебное пятно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Цвета моей жизни» 3. Парное творческое задание «Волшебное пятно» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, пережитых 	1	21.09.2018

		во время и после работы, соотнесение собственного рисунка и рисунка напарника. 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии.		
3	Мои руки	1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Руки – крылья души» 3. Индивидуальное творческое задание «Мои руки» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, презентаций собственных работ. 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии.	1	24.09.2018
4	День с чистого листа	1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Место покоя» 3. Коллективное творческое задание «Мозаика дня» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, истории дня каждого участника. 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии.	1	28.09.2018
5	Наполненный сосуд	1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Интересный сосуд» 3. Индивидуальное творческое задание «Мой наполненный сосуд» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, истории сосуда каждого участника, выставка работ. 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии.	1	01.10.2018

6	Прогулка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Место покоя» 3. Упражнение с метафорическими картами «Вышел я на улицу и увидел...» 4. Парное творческое задание «Впечатление от прогулки» 5. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, выставка работ. 6. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии. 	1	08.10.2018
7	20 дней	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Узор жизни» 3. Индивидуальное творческое задание «20 дней жизни» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, погружение в созерцание собственной «карты жизни». 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии. 	1	12.10.2018
8	Карусель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Я - дыхание» 3. Коллективное творческое задание «Карусель» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, анализ особенностей деятельности каждого участника, создание общей истории по мотивам созданного рисунка. 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии. 	1	15.10.2018

8. Материалы для реализации программы

8.1 Материально-техническое обеспечение: общая рабочая поверхность (составленные столы), кисти, краски, карандаши, фломастеры, восковые мелки, маркеры, белая бумага различных форматов, ножницы, клей, старые журналы с картинками (для создания коллажей), музыкальное сопровождение, проекционное оборудование, метафорические карты.

8.2 Дидактическое обеспечение: набор арттерапевтических упражнений

9. Список литературы:

1. Дервянко, С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Дервянко// Психологический журнал. – 2008. - №2. – С. 79-84
2. Андреева, И.н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. - №5. – С. 57-65
3. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. - №4. – С. 3-26.
4. Жигамонт, Н. Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии / Н. Жигамонт. – СПб.; М.: Речь, 2016. – 48с.

Дидактические материалы

Набор арт-терапевтических упражнений

1. «Рисуем свое имя»: сочетание звуков в каждом имени неповторимо и имеет свою мелодию. Повторяя свое имя множество раз, можно услышать эту мелодию, ее особенный ритм. Попробуйте выразить ритм звучания своего имени линией, сочетанием цветов и пятен. Любым художественным материалом быстро напишите свое имя несколько раз, потом напишите его в два раза быстрее, потом в три раза и, наконец, так быстро, насколько это возможно. В написанном будет отражаться ритмическое движение самого написания слова. На другом листе с такой же интенсивностью начните изображать простые формы и линии, основываясь на выбранных вами цветах. В результате вы получите своеобразный автопортрет, основанный на спонтанном восприятии вами своего имени в настоящий момент.
2. «Волшебное пятно»: для этого занятия понадобятся листы формата А4. Участники выбирают несколько цветов красок, отражающих их настроение в настоящий момент. Затем каждый участник берет два листа, на один из них наносит соответствующие цвета, формируя пятно. Цвета при этом не обязательно смешивать друг с другом. Не дожидаясь пока краска высохнет, второй лист нужно положить на первый и прижать к нему. В результате получится два одинаковых изображения причудливой формы. Один лист участник оставляет себе, а второй отдает другому участнику в обмен на его изображение. Таким образом, у каждого имеется два разных по форме и цвету пятна. Внимательно рассмотрев каждое пятно, покрутив лист а разные стороны, участник дополняет изображение деталями, при необходимости добавляет фон. Можно превратить пятно в птицу, рыбу, цветок или найти в нем отражение солнца в воде. Главное – дать волю воображению. Готовые рисунки выкладываются на большой стол. Все видят свою работу и свое пятно, преобразованное другим человеком. Выставка-экспромт покажет, какой потенциал содержат случайные формы и цвет и то, во что они способны переродиться. Обмен впечатлениями является важной составляющей этого занятия.
3. «Мои руки»: на листе бумаги любого формата создается проект под названием «Мои руки». Руки можно нарисовать или обвести по контуру, можно сделать отпечаток, предварительно нанеся на них краску. Разноцветные, с орнаментами и различной фактурой, руки «заговорят» на своем собственном языке. Когда работы будет закончена, участники делают презентацию своего проекта и задают друг другу вопросы. Обсуждение аллегорий и метафор в получившихся изображениях поможет обратить внимание всех присутствующих друг на друга и на самих себя.
4. «Мозаика дня»: каждый участник берет лист формата А4 и закрашивает его белой гуашью. Выбирается для этой цели кисть либо валик. Процесс закрашивания сам по себе должен доставлять удовольствие, движения могут быть размашистыми, свободными, совершаться в различных направлениях. Пока краска высыхает, участники выбирают 2-3 цвета, отражающих их настроение текущего момента. Затем каждый на свой лист наносит соответствующий цвет. Цветовое пятно может быть любого размера и размещаться в любом месте белого поля. Затем участники смещаются по кругу и, оказываясь перед листом соседа, наносят на него другой. Цвета располагаются рядом, не повреждая и не изменяя уже существующих цветов.

Действие заканчивается, когда каждый участник оказывается на своем первоначальном месте. Разумеется, что поучившаяся картина может вызвать удивление. Но она также может отразить то, каким образом меняется наш день в результате взаимодействия с другими людьми. Цвет, размер, местоположение первого пятна, созвучие добавленных к нему пятен и общее впечатление от получившейся мозаики заставят каждого участника задуматься о возможностях, которые предлагает каждый новый день. Первое изображение задает тему, далее эта тема развивается, дополняется и в результате видоизменяется, иногда совершенно непредсказуемым образом. В конце занятия каждый участник рассказывает историю о том, каким получился его день.

5. «Мой наполненный сосуд»: для начала работы над этим заданием участникам нужно сосредоточиться и мысленно соотнести себя с формой какого-либо сосуда. Это могут быть кувшин, ваза, кубок, фляга, чашка, бутылка, банка, чайник произвольной конфигурации и размера. Затем каждый участник подбирает лист необходимого формата для реализации своей идеи. После этого участники подходят к столу с разложенными картами и берут те, которые созвучны их внутреннему и внешнему облику. Рисунок контура предмета на белой поверхности желательно создать быстро, одной непрерывной линией. Не следует слишком заботиться о симметричности изображения, главное, чтобы оно обладало живым характером. При необходимости можно дорисовать ручки, крышку и т.д. затем на основании выбранных карт каждый участник насыщает свой рисунок цветом. Возможно, кто-то решит оставить сосуд белым и заполнит только окружающее пространство, кто-то, напротив, закрасит сам сосуд, кто-то нанесет на него орнамент. Когда работа будет закончена, каждый участник рассказывает историю от имени своего сосуда. История может быть как автобиографичная, так и фантастическая. В любом случае сосуд будет представлять собой «вместилище» эмоций, мыслей и чувств автора.
6. «Впечатления от прогулки»: предварительно выполняется упражнение с ассоциативными картами «Вышел я на улицу (в поле, из лесу, из поезда и т.д.) и увидел...». Участники делятся на пары, берут по одному листу бумаги и обильно смачивают его водой. Воду можно лить, обмакивая в нее руки, брызгать, получая удовольствие от соприкосновения с ней. После этого кистью или пальцами на мокрую поверхность наносится цвет, который благодаря воде моментально проникает в соседний. Каждый рисует на своей половине листа до полного ее заполнения, затем участники меняются местами и дополняют существующее изображение. Когда картина будет закончена, ведущий предлагает обменяться впечатлениями о творческом процессе, о том, какие чувства возникали при работе на «чужой» территории и удалось ли паре выразить общее впечатление от прогулки. Выставка станет завершающим этапом игры.
7. «20 дней жизни»: лист бумаги (формат А3) нужно разделить тремя линиями по горизонтали и четырьмя по вертикали, получив при этом 20 квадратов. Квадраты могут получиться неровные, и в этом их индивидуальность. Линии проводятся четким и уверенным движением руки по белой поверхности белым восковым мелком. Таким образом, пустое пространство уже имеет внутри себя невидимые границы. Далее участникам предстоит выбрать карты, которые будут соответствовать пяти прожитым дням. О праздниках, буднях, радостных и печальных днях может напомнить определенное сочетание цветов, линий и пятен. Этими цветами в произвольном

порядке заполняются пять любых квадратов. Пользоваться необходимо только акварельными красками, обильно смачивая кисть водой. Воск будет предохранять краску от растекания, что позволит сохранить образ каждого дня. Остальные квадраты заполняются теми цветами, которые будут соответствовать внутренним ощущениям. Они могут отражать события настоящего и будущего, а могут выбираться совершенно отвлеченно. Получившаяся цветовая «карта» может стать поводом для размышлений, а также предметом созерцания. Работу желательно оформить в паспарту.

8. «Карусель»: для этого упражнения понадобится всего один большой (А1) белый лист. Он кладется в середину стола, вокруг которого становятся все участники. По очереди каждый рисует в любом месте чистого поля свой образ, соответствующий его настроению. Это может быть геометрическая фигура, персонаж, предмет, цветное пятно или просто каракули. Следующий участник может продолжить существующее изображение или нарисовать свое. Использоваться могут любые художественные материалы. Рисование идет по кругу по после завершения первого круга группа решает, продолжать или остановить игру. В этой работе важным является разговор о процессе рисования, о том, в каком месте каждый участник располагал свое изображение, было ли оно взаимосвязано с другими. Ведущий может предложить желающим придумать рассказ по мотивам созданного рисунка.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»

Рассмотрено на заседании
научно-методического совета
Протокол №1 от 31.08.2018

школьного

Утверждено:

Приказ №СЭД – 265-01-08-217
от 31.08.2018

Рабочая программа
краткосрочного курса саморегуляции по выбору обучающихся
бх классов
«Шаг к себе»

Стольниковая Виктория Геннадьевна,
педагог-психолог

Добрянка, 2018г.

Пояснительная записка

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта через формирование умений целенаправленной оптимизации текущих состояний.

Задачи курса:

- определять собственные чувства и эмоции;
- освоить определенный набор приемов по саморегуляции;
- осознанно применять приемы по саморегуляции в смоделированных и/или жизненных ситуациях.

1. Программа реализуется в рамках развития личностной компетентности обучающихся.

2. Количество занятий – 8 (45-50 минут каждое).

3. Организационные условия реализации программы:

- время проведения: в течение одного учебного триместра;
- режим проведения: 1-2 занятия в неделю;
- место проведения: учебный кабинет;

4. Ожидаемые результаты реализации программы: развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта осознанный процесс саморегуляции, коррекция эмоционального состояния учеников.

5. Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся): эффективность работы обучающихся с собственным эмоциональным состоянием на занятии.

<i>Результат</i>	<i>УУД</i>	<i>Критерии и показатели результативности программы</i>
Ученик владеет определенным набором приемов по саморегуляции и использует их в смоделированных и/или жизненных ситуациях	Личностные: осознание своих эмоций и коррекция собственных состояний при помощи приемов саморегуляции	- отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - освоил и использует не менее 5 различных приемов по управлению эмоциональным состоянием в смоделированных игровых ситуациях; - описывает жизненные ситуации в которых мог бы использовать или использовал освоенные приемы по саморегуляции «+» - показатель полностью прослеживается; «+-» - показатель прослеживается частично;

		«-» - показатель не прослеживается.
Коррекция эмоционального состояния		- сдвиг эмоционального состояния в сторону позитивных эмоций. «+» - преобладание позитивных состояний; «+-» - преобладание нейтральных состояний; «-» преобладание негативных эмоций или тревожно-депрессивных состояний.

Ведущий курса на каждом занятии ведет карту наблюдения, фиксируя особенности эмоционального состояния в начале и в конце занятия (после круга приветствий и рефлексивного круга) и результаты работы каждого ученика. Все данные вносятся в сводную таблицу с целью анализа динамики каждого участника арттерапевтического курса:

№ п/п	ФИ ученика	Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-»)			Эмоциональный фон («+», «+-», «-»)	
		Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия	Использование различных приемов по саморегуляции и в игровых ситуациях	Описание жизненных ситуаций, где мог бы использовать или уже использовал приемы по саморегуляции	Эмоциональный фон в начале занятия	Эмоциональный фон в конце занятия

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

По итогам курса оформляется краткий отчет, содержащий информацию о составе участников, целях и образовательных результатах курса, обобщенные результаты курса, общие выводы, динамику по каждому ученику. К отчету прилагается список учащихся - участников курсов (наименование курса, ФИ, класс). Отчет сдается педагогу-психологу для комплексного анализа развития эмоционального интеллекта подростков.

6. Структура занятия:

- 1) Круг приветствий, включающий в себя обозначение собственного эмоционального состояния –5 минут.

- 2) Релаксационное/медитационное упражнение, формирующее необходимый настрой и сосредоточение на собственном внутреннем состоянии – 5 минут.
- 3) Освоение приемов по саморегуляции в игровой форме (индивидуальное, групповое либо в микрогруппах) – 20-25 минут.
- 4) Круг прощаний, включающий в себя фиксацию изменений в эмоциональном состоянии – 5-10 минут.

7. План реализации программы:

7.1.Описание замысла программы: основной формой образовательного процесса при реализации курса является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет собственное «свободное действие» в игровом процессе, тем самым позволяя себе раскрепоститься, самовыразиться, познать себя. Навыки саморегуляции дадут возможность избавиться от излишнего напряжения.

В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии.

7.2.Содержание программы:

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Дата проведения
1	Знакомство, раскрепощение, сплочение участников.	1.Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Дальние коммуникации» 3. «Плюсы и минусы» 4. «Футбол для осьминогов» 5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	1 ч.	17.09.2018
2	Целеполагание. Регуляция эмоционального состояния.	1.Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Напрягись, чтобы расслабиться» 3. «Измени свой пульс» 4. «Лестница достижений» 5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	1 ч.	21.09.2018
3	Произвольная регуляция поведения. Релаксация.	1. Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Семь свечей» 3. «Сядьте так, как...» 4. «Передерни веревочку» 5. Подведение итогов занятия.	1 ч.	24.09.2018

		Рефлексия.		
4	Регуляция поведения. Релаксация.	1. Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Золотая нить» 3. «Два дела» 4. «Поросячья бега» 5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	1 ч.	28.09.2018
5	Регуляция поведения. Преодоление проблем.	1. Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Дотянись до звезд» 3. «Дождик» 4. «Смятый лист» 5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	1 ч.	01.10.2018
6	Произвольная саморегуляция поведения. Релаксация.	1. Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Думай о дыхании» 3. «Запаздывающая гимнастика» 4. «Релаксация на бегу» 5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	1 ч.	08.10.2018
7	Релаксация. Регуляция эмоционального состояния.	1. Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Лепим из глины» 3. «Психологическое время» 4. «Походки» 5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	1 ч.	12.10.2018
8	Целеполагание. Подведение итогов.	1. Приветствие, создание благоприятного эмоционального фона. 2. «Гимнастика для лица» 3. «Жизненный путь» 4. «Пожелание» 5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.	1 ч.	15.10.2018

10. Материалы для реализации программы

10.1 Материально-техническое обеспечение:

- столы, стулья;
- мягкая игрушка среднего размера для рефлексивной техники;
- проигрыватель со спокойной музыкой;
- листы бумаги на каждого участника.

-

10.2 Дидактическое обеспечение:

В данном курсе используются набор психотехнических упражнений направленных на саморегуляцию эмоциональных состояний и поведенческих реакций.

11. Список литературы:

- 1) Л.В.Свешникова «Рефлексивные техники эмоционального состояния детей». Издательство «Учитель». Волгоград.
- 2) Леванова Е., Волошина А., Плешаков В., Соболева А. и др. «Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия». Спб.: Питер, 2013. – 208 с.
- 3) Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. «Тренинг развития жизненных целей». Спб.: Речь, 2007. – 216 с.
- 4) Грецов А.Г. «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции». Спб.: 2006. – 44 с.

Дидактические материалы

1. Набор игр для знакомства и отработки приемов по саморегуляции

Дальние коммуникации

Все участники сидят в кругу. Каждый находит партнера по игре, сидящего напротив (желательно, чтобы это не были друзья или хорошие знакомые). В течении одной минуты, по сигналу ведущего, партнеры стараются узнать друг о друге как можно больше. Вставать с места нельзя. Когда время заканчивается, партнеры презентуют друг друга, рассказывая о том, что они узнали.

Плюсы и минусы

Предлагается придумать и кратко, одной – двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3 – 4 человека, в них обменяться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (т.к. они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» - дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т.п. После обсуждения (через 10-15 мин.) представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а так же положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Футбол для осьминогов

В игре принимают участие две команды, каждая состоит из 5 – 6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд – за время отведенное на игру (3 – 5 мин.), забить как можно больше голов в ворота соперника. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

Измени свой пульс

Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно так же вычислить и сравнить среднее значение пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

Лестница достижений

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников

просят записать около первой и последней ступенек по 2 – 3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать две – три ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5 – 2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключении задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Сядьте так, как...

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например такие:

- Школьник, получивший двойку за контрольную.
- Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 10 000\$ прибыли.
- Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.
- Футболист – нападающий, забивший в матче решающий гол.
- Котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.
- Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно.

2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «Да» или «Нет»).

Передерни веревочку

Два участника садятся спиной друг к другу на расстоянии 2 – 3 метра один от другого. Между ними по полу протягивается веревочка таким образом, чтобы ее концы находились между ножками стульев, на которых сидят эти 2 участника. Их задача по команде встать, добежать до стула другого участника, сесть и дернуть веревочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Два дела

Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот исполняет роль «живого зеркала», повторяя все эти движения. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Водящий должен, не прекращая копирования движений, отвечать на эти вопросы, по возможности логично и впопад. Упражнение продолжается 1-2 минуты, потом приглашается следующий доброволец.

Поросычьи бега

Участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на поросычьи бега, новый олимпийский вид спорта. Для того, чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее

передать «хрюк» по кругу. Сначала участники тренируются в хрюкании. Сообщаем, что игра на время. Хрюк передается от одного участникам к другому с поворотом головы. Стараемся добиться рекорда.

Смятый лист

Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2 — 3 минуты, после чего кратко, в одном - двух предложениях, описать ее суть. Затем каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. Участников просят внимательно рассмотреть узор, образованный линиями, по которым лист был смят, и разглядеть какой-либо рисунок (2 — 3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5 — 7 минут).

Когда изображение готово, участников просят внимательно присмотреться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей (ассоциаций) о том, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Фиксируется все, что приходит в голову (4 — 6 минут). Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально.

Далее участники объединяются в подгруппы по 4 — 5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы 4 — 6 минут на человека.

Запаздывающая гимнастика

Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т. п.) и меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторяет упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды, и т.п. Приблизительно каждые полминуты становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания очередной участник, расположенный справа от предыдущего водящего, и т. д., пока в этой роли не побывает каждый. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается.

Волшебная подушка

Для данного упражнения нужна небольшая подушка.

«Сейчас у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно оно будет связано с кем-то из ребят, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое»

Психологическое время

Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. Считать про себя до шестидесяти нельзя, надо просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не

открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного — двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд), и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности людей, психологическое время которых течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Походки

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3 — 4 попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача — угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

- Уверенная
- Застенчивая
- Агрессивная
- Радостная
- Обиженная.

Жизненный путь

Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?.. Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2 — А3 или полотно светлых обоев.

Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35 — 50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3 — 5 минут на человека).

2. Набор релаксационных/медитативных упражнений

Напрягись, чтобы расслабиться

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы — это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнить такие упражнения:

- * Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.
- * Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.
- * Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.
- * Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течении 15 – 20 секунд, с последующим расслаблением.

Семь свечей

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох

Золотая нить

Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция:

«Представьте, что вы связаны с Вселенной тонкой золотой нитью, которая тянется от вашей макушки вверх, в бесконечность. Она постоянно вас поддерживает и наполняет энергией. Любое «выбивание из колеи» сопровождается тем, что вы теряете эту связь. Помните о том, что вы всегда можете ее восстановить, освободив эту «золотую ниточку» от тех помех, что лежат на ее пути. Когда вы теряете душевное равновесие, вспомните о том, что у вас есть эта поддержка, и представляйте свою связь через эту нить со всей Вселенной».

Дотянись до звезд

Участникам дается следующая инструкция:

«Встань по удобнее и закрой глаз. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.) А теперь протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба, опусти руки и бережно положи ее перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех участников «звезды будут лежать в корзинках», можно продолжить дальше.) Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.) Теперь потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...»

Подобным образом участники срывают с неба еще несколько звезд. Советуем им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Потом желающие рассказывают о какой-нибудь из своих звезд и объясняют, что она для них значит.

Думай о дыхании

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться — сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

Релаксация на бегу

Представленная ниже серия из трех упражнений, направленных на релаксацию, необычна тем, что выполняется не в спокойном и расслабленном состоянии, а на бегу, при интенсивной мышечной работе. Участников просят неспешно и расслабленно бежать, внимательно слушая слова ведущего и представляя то, о чем он говорит.

Упражнение «Тепло» основано на физиологическом свойстве организма выделять тепло при мышечной работе. Благодаря этому через несколько минут легкого бега можно констатировать: «Мышцы прогреваются приятным глубоким теплом. Руки и ноги теплые, согреваются. Горячая кровь струится по всему телу. Тело пропитано густым глубоким теплом, как губка. Тело излучает тепло». Такие формулы самовнушения помогали прочувствовать ощущения внутреннего тепла и усилить их. А усилить очень хотелось, поскольку закалка заключалась в том, что мы выпрыгивали из бассейна и целый час бегали по обжигающему снегу...

Упражнение «Бодрость» использует ощущение той легкости движений, когда мышцы рук и ног разогрелись, связки суставов обрели эластичность, установился автоматический ритм дыхания, сердцебиения и движений бега. Все эти ощущения сводятся в одно: ощущение свободного полета, парения. «Мне тепло и легко. Щеки овеивает приятный ветерок. Вдох успокаивает. Выдох спокойный. Сердце бьется ритмично, равномерно. На душе спокойно и легко. Мышцы наливаются спокойной силой. Излишнее напряжение уходит само собой. У меня много сил и энергии. Чувствую в себе силу, смелость и бодрость».

Упражнение «Радость». Его задача — не дать энергии уйти в «пар», в какое-нибудь озорство, на которое начинает тянуть в середине пробежки. «Во мне пульсирует горячая здоровая кровь. Огромный заряд сил и энергии. Я как пульсирующее солнце. Лоб приятно прохладный. Я легко владею собой, своей энергией. Реакция спокойная и деловая. Я верю в свои силы. Мне легко и приятно с людьми. И людям приятно со мной. На душе тепло и спокойно. Полный покой на душе. В моем сердце живет любовь к жизни, к своему телу. Оно дарит мне столько часов счастья. Оно дарит его моим любимым. И получает столько же назад. Я чувствую себя в центре этого горячего, радостного круга любви. Он проходит через землю, через мое тело, уходит в небо и возвращается в землю. Этот круг радости и любви всегда со мной».

Лепим из глины

Участников просят удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить, что в руках у них мягкая, легко мнущаяся глина. В течение одной — двух минут их просят представить себе, как они разминают этот кусок глины, пытаясь сделать его как можно более мягким. Потом им дается несколько заданий:

— «Скульпторы, прежде чем лепить что-либо из глины, сильно-сильно сжимают ее руками, чтобы оттуда вышли все пузырьки воздуха. Сожмите и вы свой кусок глины! Представьте себе, что выдержите его перед грудью, упираясь в него ладонями, и сжимаете изо всех сил, напрягая руки... Достаточно, теперь расслабьтесь...

— Теперь слепите из глины ровный-ровный шар. Как это сделать? Сначала сомните ваш комок с разных сторон таким образом, чтобы он принял форму шара... А теперь, чтобы сделать его ровным, перекачивайте его в руках, выравнивая ладонями все неровности...— Превратите ваш шар в колбаску. Для этого сожмите его и начните растирать между ладонями...

— А теперь растяните вашу глиняную колбаску так сильно, как только сможете! Зажмите ее между кончиками пальцев обеих рук и начинайте разводить руки в стороны... Разведите их максимально широко, потянитесь...

— Снова соберите глину в комок и слепите из нее то, что вам захочется...»

На это дается еще 1 — 2 минуты. Потом участников просят открыть глаза и, при желании, поделиться впечатлениями и рассказать, что они слепили.

Дождик

Волшебный дождик, который сейчас прольется, можно услышать, только если будет полная тишина и внимание.

Все участники стоят в кругу. Ведущий идет внутри круга и, когда он заглядывает в глаза каждому участнику, тот начинает повторять его движения до тех пор, пока ведущий снова не подойдет к нему, заглянет в глаза и поменяет движение.

Ведущий идет по кругу и, заглядывая в глаза участникам,

на 1-м круге – трет ладошки;

на 2-м круге – щелкает пальцами;

на 3-м – хлопает ладонями по коленям;

на 4-м – стучит ладонями по коленям и топает ногами;

на 5-м - хлопает ладонями по коленям;

на 6-м - щелкает пальцами;

на 7-м – трет ладошками;

на 8-м просто опускает руки.

Так дождик заканчивается и затихает.

Гимнастика для лица

Представленная ниже серия небольших упражнений позволяет решить две задачи. Во-первых, это расслабление мышц лица, что важно для общей релаксации. Во-вторых, упражнения обучают произвольной регуляции мимики, что является неотъемлемым компонентом саморегуляции поведения в процессе общения.

«**Маска удивления**». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«**Маска гнева**». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«**Маска смеха**». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«**Маска брюзги**». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«**Маска трубача**». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз. Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза сильно зажимаются. Упражнение сначала выполняется для обоих глаз одновременно, потом для каждого глаза поочередно.

Упражнение «Ль». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «Ль»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох — постепенное напряжение, свободный выдох — расслабление.

Упражнение для жевательных мышц. Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжатие челюстей сопровождается вдохом, разжимание — выдохом. «Кусающие усилия» (в вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (в горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10 — 15 раз.

Пожелание

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

Программа итогового мероприятия для учеников 6х классов
практикум-интенсив «Эмоциональный навигатор»

Организаторы:

- Лаборатория образования и медиапсихологии Института психологии ПГГПУ;
- Студенческий психолого-педагогический отряд «МИГ»;
- Педагоги МБОУ «Добрянская СОШ №5»;
- Актеры Народного театра драмы г.Добрянка

Цели:

- саморефлексия обучающимися 6х классов уровня сформированности определенных показателей эмоционального интеллекта;
- определение обучающимися 6х классов актуальных зон дальнейшего развития.

Задачи мероприятия:

- провести серии тест-драйвов, позволяющих оценить подросткам степень развития у себя определенных показателей эмоционального интеллекта;
- способствовать актуализации потребности дальнейшего развития составляющих эмоционального интеллекта у участников практикума-интенсива.

Дата проведения итогового мероприятия «Эмоциональный навигатор»: 18 октября 2018 года.

Время проведения: 16.00 – 19.00

Место проведения: МБОУ «Добрянская СОШ №5», актовый зал, кабинеты № 314, №301, №303, рекреации школы.

Количество участников: 66 учеников 6х классов (6А, 6Б, 6Г).

Процедура проведения итогового мероприятия
практикума-интенсива «Эмоциональный навигатор»

- 16.00 Общий сбор в актовом зале. Приветствие, обозначение целей мероприятия
- 16.10 Эмоциональный навигатор или как не заблудиться в своих чувствах и эмоциях - экспресс лекция
- 16.30 Позитивная «движуха» - тренинг установления контакта в большой группе, деление на мини-группы по 10-12 человек
- 16.50 Вертушка «Эмоциональный навигатор»: серия тест-драйвов, погружающих в работу с чувствами и эмоциями:
- «Угадай эмоцию»: работа с фотографиями известных людей, определение их эмоционального состояния
 - «Маска, я тебя знаю»: арттерапевтический практикум по созданию эмоционального образа-маски у напарника
 - «Я» - аутогенная тренировка
 - «Сотрудничество» - тренинг сплочения
 - «Радость» - подвижные игры
 - «Смысл» - театр спонтанности
- 18.20 Индивидуальная рефлексия: заполнение рефлексивных листов, оценка уровня собственного эмоционального развития, определение актуальных зон дальнейшего развития
- 18.30 «Оказывается, я могу...» - рефлексия в мини-группах
- 18.45 Общее подведение итогов, открытый микрофон
- 19.00 Прощание

В результате проведения итогового мероприятия «Эмоциональный навигатор» подростки через серию тест-драйвов оценивают уровень собственного эмоционального развития, возможно, намечают посещение других краткосрочных курсов для посещения во втором-третьем потоке с целью дальнейшего эмоционального развития.

Рефлексивный лист участника итогового мероприятия «Эмоциональный навигатор»

№ п/п	Умение	Тест-драйвы	Самооценка			
			Справился без труда	Пришлось постараться	Обратился за помощью	Не справился
1.	Распознавание собственных эмоций	- «Сотрудничество»; - «Я»;				
2.	Управление своими эмоциями	- «Радость»; - «Смысл»»				
3.	Распознавание эмоций других людей	- «Маска, я тебя знаю»; - «Угадай эмоцию»				
4.	Вывод	<p>Больше всего мне понравилось _____</p> <p>_____</p> <p>Сложнее всего было _____</p> <p>_____</p> <p>Мне нужно поработать над тем, чтобы _____</p> <p>_____</p> <p>Думаю, что в этом мне поможет _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>				

Рефлексивные листы остаются у подростков для дальнейшего самоанализа и размышления