

Благотворительный фонд «Вклад в будущее»  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Всероссийский детский центр «Океан»»

# **Колесо эмоций**

## Тренинговое занятие для старших подростков (15–17 лет)

Автор:  
Максимчук О.А., педагог-психолог

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Об образовательном продукте ..... | 3  |
| Пояснительная записка.....        | 4  |
| Содержание тренинга .....         | 5  |
| Описание упражнений.....          | 9  |
| Список литературы .....           | 16 |
| Приложения .....                  | 17 |

## Об образовательном продукте

Тренинговое занятие «Колесо эмоций» для старших подростков 15–17 лет (далее — образовательный продукт) разработано в рамках программы «Лаборатория по созданию образовательных продуктов “Навыки XXI века”» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Материалы тренингового занятия апробированы на базе ФГБОУ ВДЦ «Океан» в марте 2018 года. Экспертиза образовательного продукта состоялась в мае 2018 года. Согласно экспертному заключению, тренинговое занятие разработано с учетом психологических особенностей подростков и специфики групповой работы; предложенные технологические и методические решения способствуют реализации требований ФГОС общего образования. Образовательный продукт рекомендован к использованию:

- во внеурочных курсах социально-эмоционального развития старших подростков;
- в системе дополнительного образования детей.

Размещение данного образовательного продукта в разделе электронной библиотеки Фонда, признается офертой Фонда на заключение между автором продукта и Фондом лицензионного договора на использование размещенного образовательного продукта. Использование образовательного продукта, размещенного в электронной библиотеке Фонда, третьими лицами возможно только в целях ознакомления и воспроизведения.

## Пояснительная записка

В соответствии с требованием ФГОС ОО одним из показателей результативности обучающихся являются навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением, т.е. сформированная регуляция эмоциональных состояний, вербализация эмоциональных впечатлений и эмоциональных отношений к событиям окружающего мира и т.п. Вместе с тем проблема организации учебного процесса, направленного на развитие эмоционального интеллекта, является одной из самых острых проблем не только школьном обучении, но и в детских центрах. Для решения этой проблемы в рамках ВДЦ «Океан» требуются тренинговые занятия с подростками.

Теоретическими основаниями тренингового занятия являются научная концепция эмоционального интеллекта, разработанная профессорами Йельского университета и университета Нью-Гемпшир (П. Саловой, Д. Карузо, Д. Майер), и программа «Социально-эмоциональное развитие детей», разработанная коллективом российских ученых во главе с д-ром психол. наук Е.А. Сергиенко.

Тренинговое занятие рассчитано на старших подростков 15–17 лет.

**Цель тренингового занятия:** знакомство с техниками управления своим эмоциональным состоянием.

**Задачи:**

- познакомить участников с понятиями «эмоции», «чувства», «эмоциональный интеллект», «эмоциональное состояние»;
- научить идентифицировать собственные эмоции и причины их возникновения;
- апробировать техники управления эмоциями на практике.

В результате прохождения тренингового занятия участники тренинга:

- узнают ключевые понятия теории эмоционального интеллекта;
- научатся идентифицировать свои эмоции;
- составят набор техник управления своими эмоциями.

## Содержание тренинга

**Название:** «Колесо эмоций»

**Цель:** знакомство с техниками управления своим эмоциональным состоянием.

**Задачи:**

- познакомить участников с понятиями «эмоции», «чувства», «эмоциональный интеллект», «эмоциональное состояние»;
- научить идентифицировать собственные эмоции и причины их возникновения;
- апробировать техники управления эмоциями на практике.

**Категория участников (возраст):** старшие подростки 15–17 лет.

**Количество участников:** 12–15 человек.

**Ресурсное обеспечение:** проектор, экран (электронная доска), компьютер (ноутбук).

**Планируемый результат**

Участники тренинга:

- узнают ключевые понятия теории эмоционального интеллекта;
- учатся идентифицировать свои эмоции;
- составляют набор техник управления своими эмоциями.

**Хронометраж занятия (мероприятия):**

15 мин. — Вводная часть (Этап 1).

60 мин. — Основная часть (Этап 2).

15 мин. — Заключительная часть (Этап 3).

*Итого — 120 мин.*

## Ход тренинга

### Этап 1. Предкоммуникативный

#### *Знакомство*

**Ресурсное обеспечение:** флипчарт, бумага, маркеры, ручки, презентация (заранее подготовленная ведущим), Приложения, раздаточный материал, бейджики (или стикеры и булавки).

Ведущий представляется и предлагает участникам написать свои имена и прикрепить бейджики к своей одежде.

#### *Разминка*

Ведущий предлагает выполнить ряд упражнений (подробно см. раздел «Описание упражнений»).

*Упражнение «Давайте поздороваемся!»*

**Цель:** снятие напряжения, создание позитивной атмосферы, настройка на работу.

После упражнения проведите короткое обсуждение: кому как больше нравилось здороваться, как себя чувствуют участники, какие эмоции они испытывали в первой, второй и в третьей ситуациях.

### *Упражнение «Эмоциональное интервью»*

**Цель:** развить умение слушать партнера, совершенствовать коммуникативные навыки, сократить коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Обсуждение: спросите участников, были ли сложности, в чем, что давалось легче.

### *Упражнение «Подари улыбку» (2–3 минуты)*

**Цель:** создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения участников выражать свое эмоциональное состояние.

## **Этап 2. Проблематизация**

### ***Постановка задачи***

Ведущий озвучивает тему тренингового занятия — «Колесо эмоций» — и предлагает обсудить вопросы:

- Что такое эмоциональный интеллект?
- Зачем он нужен?

Затем организует дискуссию, все высказывания ребят записывает на флипчарте. После этого представляет слайд презентации об эмоциональном интеллекте.

### ***Введение правил поведения на тренинговом занятии***

Ведущий предлагает участникам ввести правила поведения на тренинге (см. Приложение 1), объясняет, что это необходимо для продуктивного взаимодействия и сотрудничества. Участники по желанию могут предлагать свои дополнения к правилам.

### ***Работа с основными понятиями***

Действия ведущего состоят из двух шагов.

*1 шаг.* Ведущий организует беседу на тему «Что такое эмоции?». Ответы детей записывает на флипчарте. Представляет слайд презентации с теоретическим материалом.

*2 шаг.* Ведущий делит участников на группы по 3–5 человек. Дает задание перечислить все эмоции, которые они знают, и записать их на листе бумаги.

Каждая группа перечисляет записанные эмоции, и ведущий подводит участников к тому, что у всех людей есть базовые эмоции. Он представляет и раздает распечатку с базовыми эмоциями (см. Приложение 2). Практика показывает, что из данного упражнения вытекает нижеследующий вопрос.

### ***Сопоставление понятий «чувство» и «эмоция»***

Действия ведущего состоят из двух шагов.

*1 шаг.* Ведущий задает детям вопрос (иногда дети опережают ведущего и сами задают его): «Есть ли различия между эмоциями и чувствами? Если да, то какие?»

Ответы записываются на флипчарте.

*2 шаг.* Ведущий представляет слайд с теоретическим материалом по этому вопросу. Можно раздать участникам распечатанные материалы (см. Приложение 3).

### **«Провокационное задание»**

Ведущий поочередно выполняет два шага.

*1 шаг.* Ведущий дает участникам задание: «Разделите те эмоции, которые вы записали в группах, на две колонки. В первую войдут те эмоции, которые делают человека счастливым (положительные эмоции), во вторую — те, которые делают его несчастным (отрицательные эмоции)».

**Цель:** преодоление стереотипа о существовании плохих и хороших эмоций.

*2 шаг.* Ведущий проводит обсуждение.

### **Эмоциональная разминка**

Ведущий предлагает выполнить упражнение «Эмоциональный телефон».

**Цель:** активизировать способность детей воспринимать и проявлять эмоции средствами мимики и пантомимики, управлять собственными эмоциями, разрядить атмосферу в группе.

Ведущий совместно с участниками обсуждает, где и по какой причине произошел сбой и с чем это может быть связано.

### **Знакомство с Индикатором эмоций**

Ведущий дает задание участникам: «Посмотрите на изображение Индикатора эмоций (см. Приложение 4).

*1 шаг.* Подумайте, каков уровень эмоций, которые вы испытываете, и выберите на оси х точку, которая наилучшим образом характеризует ваше состояние от –5 (очень неприятные эмоции) до +5 (очень приятные эмоции).

*2 шаг.* Далее оцените свой уровень энергии и выберите на оси у точку от –5 (очень низкий уровень энергии) до +5 (очень высокий уровень энергии).

*3 шаг.* Нанесите на рисунок оба выбранных числа.

*4 шаг.* Как только вы определили свое “местонахождение” на Индикаторе, подумайте, почему вы испытываете именно эту эмоцию, какие могут быть причины».

*5 шаг (на усмотрение ведущего).* В качестве инструмента для самостоятельной работы ведущий может предложить детям список вопросов, который при регулярном использовании поможет им развить способности эмоционального интеллекта (см. Описание упражнений)

*6 шаг.* Ведущий делит участников на группы по 2–3 человека, раздает им маленькие листочки бумаги с написанными на них названиями эмоций (см. Приложение 2), предлагает участникам распределить эти эмоции по соответствующим квадратам. При обсуждении просит участников обосновать свой выбор.

**Цель техники:** создание и поддержка комфортной эмоционально-интеллектуальной среды, развитие у участников способностей идентификации, понимания эмоций, использования эмоций в решении задач, управления эмоциями, развитие навыков общения, ответственного принятия решений.

### **Способы управления эмоциями**

Ведущий выполняет последовательно следующие шаги.

*1 шаг.* Ведущий предлагает обсудить несколько вопросов:

- Как сознательно перейти из одного квадрата в другой?
- Что можно сделать, чтобы поддержать или изменить вашу эмоцию?
- Кто управляет: эмоции тобой или ты ими?

Ответы участников ведущий записывает на флипчарте.

*2 шаг.* «Чтобы научиться управлять эмоциями, нужно научиться их осознавать». Ведущий кратко рассказывает об эмоциональной цепочке реагирования, акцентирует внимание на разнице между импульсивной реакцией и сознательной реакцией (фиксирует на флипчарте).

*3 шаг.* Ведущий предлагает выполнить задание «Что я делаю, чтобы управлять своими эмоциями?». Делит участников на группы по 3–4 человека. Просит участников составить свой список способов управления эмоциями и записать способы перехода из одного квадрата Индикатора в другой (например, из желтого в зеленый)».

Затем обсуждает с участниками способы управления эмоциями.

*4 шаг.* После обсуждения проводит серию упражнений управления своим эмоциональным состоянием (см. *Описание упражнений*):

1. Релаксация при помощи образов и визуализации.
2. Дыхательные упражнения.
3. Мышечная релаксация.
4. Медитация.

### **Этап 3. Подведение итогов**

#### ***Письменная рефлексия***

Ведущий подводит итоги занятия, просит устно восстановить ход занятия и заполнить бланки обратной связи (см. *Приложение 5*).

#### ***Шеринг***

Ведущий просит участников по желанию рассказать о своих приобретениях, переживаниях, эмоциональном состоянии.

## Описание упражнений

### 1. Упражнение «Давайте поздороваемся!»

*Цель:* снятие напряжения, создание позитивной атмосферы, настройка на работу.

*Ход упражнения:* упражнение проходит в три шага. В конце каждого из них будет звучать колокольчик, который говорит о переходе к следующему шагу.

*Инструкция:*

«1 шаг — поздоровайтесь так, как будто вы незнакомые люди на официальном приеме (2–3 минуты);

2 шаг — поздоровайтесь так, как будто вы знакомые или хорошие соседи, которые встретились в магазине (2–3 минуты);

3 шаг — поздоровайтесь так, как будто вы очень хорошие друзья, которые давно не виделись и рады друг другу (2–3 минуты)».

Важно акцентировать внимание ребят в начале упражнения на том, чтобы они выдерживали контекст каждой заданной ситуации (образно, в мимике, в теле)!

После упражнения проводится короткое обсуждение: кому как больше нравилось здороваться, как себя чувствуют участники, какие эмоции они испытывали в каждой из заданных ситуаций.

### 2. Упражнение «Эмоциональное интервью»

*Цель:* развитие умения слушать партнера, совершенствование коммуникативных навыков участников, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

*Ход упражнения:* участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером. Затем каждый готовит и озвучивает краткое представление своего собеседника. Главная задача — подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других.

*Инструкция:* «Разбейтесь на пары и обсудите, с каким эмоциональным настроением каждый из вас пришел на этот тренинг, что вы ожидаете от этого тренинга, какие эмоции испытываете сейчас, что вас сюда привело, какое эмоциональное состояние характеризует тебя по жизни (весельчак, печалька и т.д.)».

При обсуждении спросите участников, были ли сложности и в чем, что давалось легче.

### 3. Упражнение «Подари улыбку» (2–3 минуты)

*Цель:* создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

*Ход упражнения:* участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа. Важно при этом смотреть друг другу в глаза.

#### **4. «Провокационное задание»**

*Цель:* преодоление стереотипа о существовании плохих и хороших эмоций.

*Инструкция:* «Разделите те эмоции, которые вы записали в мини-группах раньше, на две колонки. В первую войдут те эмоции, которые делают человека счастливым (положительные эмоции), во вторую — те, которые делают человека несчастным (отрицательные эмоции)».

Обсуждение написанного можно проводить через парадокс: сначала предложить детям разделить эти эмоции, а затем примерами из жизни показать, как злость при отстаивании своих границ или проживание печали могут подарить человеку ощущение счастья или радости. Здесь очень важно, чтобы сам педагог разделял представление о том, что нет плохих и хороших эмоций, они просто есть, их важно осознавать, принимать и управлять ими.

Как показывает практика, уже в процессе выполнения этого задания, при обсуждении в группах, у ребят возникают разногласия и сомнения: одни хотят одну и ту же эмоцию разместить в первой колонке, другие — во второй. Именно благодаря энергии этих разногласий и сомнений, вводится представление о том, что нет хороших и плохих эмоций. Эмоции — это врожденная реакция нашей психики и физиологии на внешние раздражители. Субъективно их можно переживать как приятные и неприятные. Данный вопрос можно обсуждать в ходе живого полилога.

#### **5. Упражнение «Эмоциональный телефон»**

*Цель:* активизировать способность детей воспринимать и проявлять эмоции с помощью мимики и пантомимики, способствовать осознанному управлению участниками собственными эмоциями, разрядить атмосферу в группе.

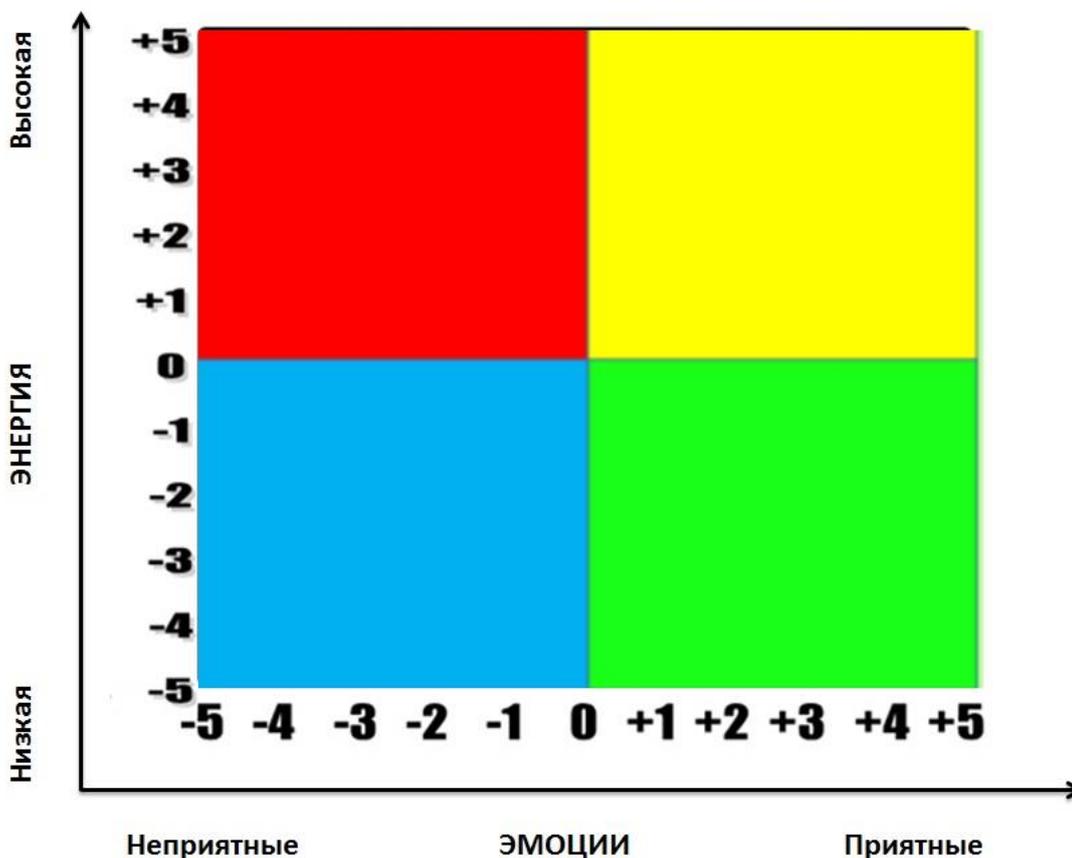
*Ход упражнения:* Участники становятся друг за другом так, чтобы видеть перед собой спину стоящего спереди. Не оборачиваются, не разговаривают. Стоящему в конце участнику ведущий показывает написанную на бумаге эмоцию. Задача — показать эту эмоцию впереди стоящему при помощи только мимики и пантомимики. Как только участник понимает, какую эмоцию ему показывают, он молча кивает головой, разворачивается к участнику, стоящему впереди, аккуратно хлопает его по плечу и показывает ему ту эмоцию, которую он увидел и понял. Так продолжается до участника, стоящего в начале шеренги. Затем, начиная с последнего угадывающего, каждый участник называет ту эмоцию, которую он увидел и понял.

После следует обсуждение, где и по какой причине произошел сбой (если он произошел) и с чем это может быть связано.

#### **5. Индикатор эмоций**

*Цель:* создание и поддержка комфортной эмоционально-интеллектуальной образовательной среды в классе, развитие у учеников способностей идентификации, понимания эмоций, использования эмоций в решении задач, управления эмоциями, развитие навыков общения, ответственного принятия решений.

В основе этого инструмента лежат два компонента эмоций: позитивность и энергия. По оси *x* откладывается степень позитивности (приятности эмоций): от неприятных эмоций до приятных. На оси *y* — уровень энергии: от низкого уровня до высокого.



В зависимости от уровня энергии и позитивности точка окажется в одном из четырех квадратов.

1. Эмоции в *красном* квадрате характеризуются как неприятные и высокоэнергетические, например, злость, тревога.
2. Эмоции в *синем* квадрате обычно неприятны и характеризуются низким уровнем энергии — сюда входят такие эмоции, как скука, печаль.
3. Эмоции в *зеленом* квадрате — приятные низкоэнергетические эмоции — включают принятие, безмятежность и доверие.
4. Эмоции в *желтом* квадрате приятные и высокоэнергетические — это восхищение, радость и восторг.

*Список вопросов, который при регулярном использовании поможет развить  
ваши способности эмоционального интеллекта*

| <b>Способности ЭИ</b> | <b>Вопросы для развития навыков</b>  |
|-----------------------|--|
| Распознавание эмоций  | В какой точке Индикатора эмоций вы сейчас находитесь?  |
| Понимание эмоций      | Почему вы испытываете именно эту эмоцию?   |
| Называние эмоций      | Какое слово наилучшим образом отражает ваше состояние?   |
| Выражение эмоций      | Как вы проявляете свои эмоции? Как вы показываете другим свои эмоции? С помощью лицевой экспрессии, языка тела, поведения или еще чего-либо? |
| Управление эмоциями   | Эта эмоция помогает вам в настоящий момент? Если да, то как вы будете ее поддерживать? Если нет, как вы собираетесь изменить эту эмоцию?     |

Ведущему рекомендуется вести дневник ваших эмоциональных состояний в течение дня, пользуясь Индикатором. В конце недели проанализируйте координаты ваших состояний и записи в дневнике — возможно, вы увидите какую-нибудь закономерность? Например, вы чувствуете усталость по утрам, когда приходите в школу? Если это так, то что вы можете сделать, чтобы повысить свой уровень энергии? Может, вам следует больше спать? Или вы чувствуете тревогу уже пятый день подряд? Что явилось причиной этой эмоции? Подумайте, как ваше настроение влияет на вашу способность вовлечь учеников в учебный процесс. Подготовьте свои наблюдения, когда соберетесь познакомить учеников с этим инструментом.

### **6. Техники управления своим эмоциональным состоянием**

Желательно создать такие условия, чтобы в помещение во время релаксации никто не входил, не было яркого света. Хорошо включить тихую, спокойную музыку.

*Цель:* научить подростков расслабляться.

*Инструкция:* «Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи. Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Руки или положите на колени, или опустите, пусть они висят свободно. Ноги поставьте прямо на ступни, а не на мыски или пятки. Не поджимайте их под себя.

Теперь, когда вы сидите удобно, мы начинаем расслабляться.

Сначала обратим свое внимание на руки. Освободим большие пальцы рук, указательные, средние, мизинцы. Проверим, вся ли кисть свободна. Теперь расслабим предплечья, плечи. А теперь попытаемся представить, что наши руки налились тяжестью и мы уже не можем их поднять. Пусть они отдыхают, они уже потрудились сегодня.

Теперь обратимся к ногам. Почувствуем, как расслабляются пальцы ног, ступни наливаются тяжестью и давят в пол. Расслабляются голени, колени, бедра. Теперь мы чувствуем, как ноги, расслабленные и тяжелые, отдыхают.

Расслабим спину. Для этого опустим плечи, проверим, расслаблены ли мышцы спины. Расслаблен ли живот?

Расслабляя тело, двигаемся выше. Не напряжена ли ваша шея? Если да, то найдите удобную позу: наклоните голову к плечу, опустите вперед или откиньте назад.

Наконец, расслабляем мышцы лица. Проверьте, не напряжены ли они. Представьте, что художник взял самую мягкую кисточку и провел по вашим щекам, по векам, по лбу. Стало тепло и спокойно. Проверьте, не напряжены ли язык, губы, челюсти?

Теперь, когда вы полностью расслаблены, представьте, что вы находитесь в самом приятном месте. Для кого-то это может быть море, для кого-то — луг или лес, а для кого-то — своя комната. Перенеситесь туда. Что вы слышите? Плеск волн, шум ветра, колыхание трав? Кто рядом с вами? Что вы ощущаете? Побудьте со своими ощущениями (в течение 2–3 минут играет музыка).

А сейчас мы возвращаемся назад. Не открывая глаз, напрягите мышцы рук, расслабьте их. Теперь — мышцы ног. Поднимите плечи и опустите. Вздохните глубоко, выдохните. Открываем глаза — и мы снова в нашей комнате.

Можно привести другие релаксационные упражнения, чтобы участники могли подобрать себе «свое» упражнение. Можно концентрировать внимание на дыхании, на визуальных образах, на теле (расслабление мышц).

### **Примеры упражнений из каждого блока**

#### *Дыхательные упражнения*

Дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению кислорода в мозг и во все клетки в нужных объемах.

**1.** Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4, при этом удлиняя выдох. Например, вдох на 2 счета, выдох — на 4. Затем желательно задержать дыхание на 4 счета.

Обратите внимание участников на то, как важно расслабить плечи и верхние мышцы груди при дыхании. Пусть сознательно делают это при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать легкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.

**2.** Предложите участникам сесть прямо. Озвучьте инструкцию: «Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы».

#### *Мышечная релаксация*

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и

была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10–15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15–20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

1. Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступить к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
2. Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша — с левой.
3. Шея. Медленно и аккуратно откиньте голову назад, плавно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
4. Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад. Расслабьте мышцы лица.
5. Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
6. Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину. Расслабьте эти группы мышц.
7. Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3–4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как хорошо вы себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

### *Медитация*

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «Прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация — вариант традиционной медитации, который основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. В качестве техники для релаксации визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

1. Займите удобное положение.
2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней — мнимая сцена, или внешней — пламя свечи, какой-то определенный предмет в интерьере. Глаза могут быть откры-

тыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

**3.** Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

**4.** Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса — лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15–20 минут.

## Список литературы

- Андреева И.Н.* Азбука эмоционального интеллекта. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012.  
Комплекс дидактических материалов программы Благотворительного Фонда Сбербанка «Вклад в будущее» «Социально-эмоциональное развитие детей».
- Розенберг М.* Язык жизни. Ненасильственное общение. — Киев: София, 2009.
- Сергиенко Е.А., Марцинковская Т.Д., Изотова Е.И., Лебедева Е.И., Уланова А.Ю.* Социально-эмоциональное развитие детей. — М., 2017.
- Экман П.* Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. — СПб.: Питер, 2018.

## Приложения

### Приложение 1

#### Правила поведения на тренинге

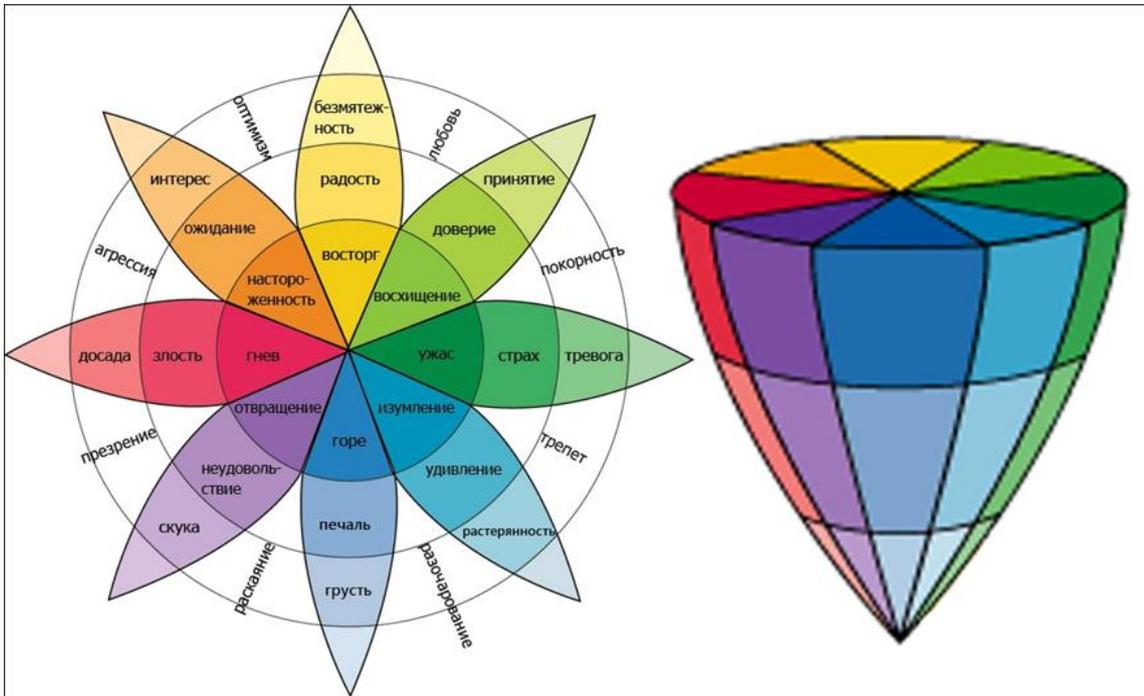
- 1.** Общение по принципу «здесь и сейчас». Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе.
- 2.** Доверительный стиль общения и искренность в общении. Обращаться к участникам нужно по имени. Нельзя говорить о присутствующих в третьем лице. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.
- 3.** Персонификация высказываний и отказ от обезличенных суждений. Предложения должны звучать именно от себя (например, «Я думаю, что...»), а также не должно быть безадресности (например, «многие (все, большинство) осуждают меня»).
- 4.** Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время СПТ, не разглашается и не выносится за пределы группы. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.
- 5.** Недопустимость оценочных суждений членов группы. При обсуждении происходящего важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо «Ты мне не нравишься!», следует сказать: «Мне не нравится твоя манера поведения!».
- 6.** Уважение говорящего и правило «Стоп». Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя), давая возможность сказать то, что он хочет. Правило «Стоп» гласит, что каждый участник имеет право оказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп».
- 7.** Активное участие во взаимодействии между членами группы. Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из нее что-то для себя.

## Перечень эмоций

|               |   |   |                |   |   |                 |   |   |    |
|---------------|---|---|----------------|---|---|-----------------|---|---|----|
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Интерес       |   |   | Ожидание       |   |   | Настороженность |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Безмятежность |   |   | Радость        |   |   | Восторг         |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Принятие      |   |   | Доверие        |   |   | Восхищение      |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Тревога       |   |   | Страх          |   |   | Ужас            |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Растерянность |   |   | Удивление      |   |   | Изумление       |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Грусть        |   |   | Печаль         |   |   | Горе            |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Скука         |   |   | Неудовольствие |   |   | Отвращение      |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Досада        |   |   | Злость         |   |   | Гнев            |   |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4              | 5 | 6 | 7               | 8 | 9 | 10 |
| Смущение      |   |   | Стыд           |   |   | Вина            |   |   |    |

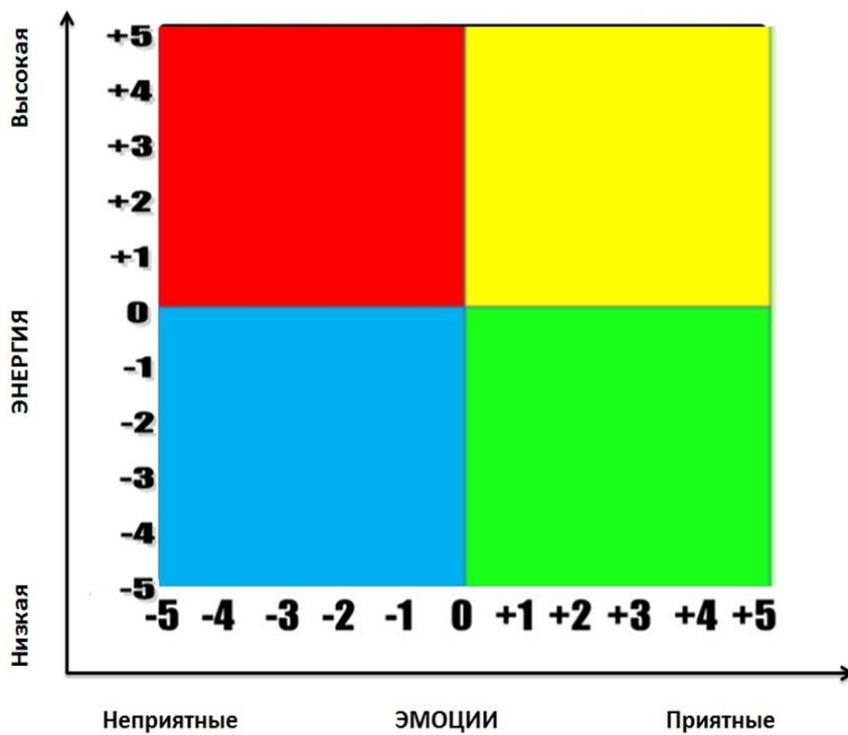
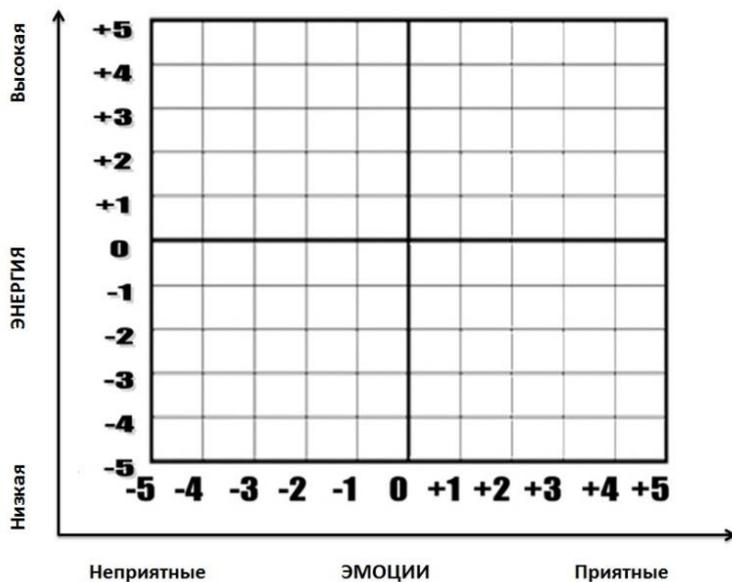
|               |                |                 |
|---------------|----------------|-----------------|
| Интерес       | Ожидание       | Настороженность |
| Безмятежность | Радость        | Восторг         |
| Принятие      | Доверие        | Восхищение      |
| Тревога       | Страх          | Ужас            |
| Растерянность | Удивление      | Изумление       |
| Грусть        | Печаль         | Горе            |
| Скука         | Неудовольствие | Отвращение      |
| Досада        | Злость         | Гнев            |
| Смущение      | Стыд           | Вина            |

## Эмоции и чувства



Визуальное изображение структуры эмоций по теории Р. Плутчика

### Индикатор эмоций



## Бланк обратной связи

1. Было ли полезно для тебя это занятие?    Да            Нет
2. Опиши тремя предложениями свое эмоциональное отношение к занятию:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Что нужно знать, чтобы управлять своими эмоциями?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Наше занятие было насыщено разной информацией и событиями. Что для тебя было особенно значимо и интересно?

Дата:

Пол:

Возраст: