

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура» Красносельского района
Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического
совета
ГБОУ Ш-И № 289
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета
ГБОУ Ш-И №289
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
директора
ГБОУ Ш-И № 289
Еолчиянц Т.А.
Приказ № 219
от « 01 » 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

психолого-педагогического сопровождения

«Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии подростков»

Класс: 6,7,8,9,10,11

Преподаватель: Веселкова Ирина Васильевна

Срок реализации программы: в течение года

Год реализации программы: 2023/2024 учебный год

Общее количество часов по плану: 9

Количество часов в неделю: 1 час

Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения составлена в соответствии с требованиями Закона №273 РФ «Об образовании в РФ», Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования.

Пояснительная записка

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта

Задачи:

- Снижение тревожности
- Снижение агрессивности
- Развитие адекватной самооценки
- Формирование навыка эмпатичности
- Развитие конструктивных способов взаимодействия в коллективе.

Аудитория: подростки старше 12 лет

Форма работы: групповая

Сроки реализации программы: программа может быть реализована в любое время учебного года, по необходимости. Программа рассчитана на 9 часов (9 занятий).

Развивающие занятия проводятся 1 раз в неделю; продолжительность — от 45 минут до часа (при условии вовлеченности обучающихся в процесс), при этом ведущий отслеживает психологическое состояние каждого, не допускает переутомления.

Оснащение программы: презентации, памятки, рабочая тетрадь-шпаргалка, карточки

Содержание программы

	Тема занятия	Краткое содержание
1	Диагностика, понятие эмоциональный интеллект	Что такое эмоциональный интеллект? Диагностика Просмотр видеороликов Дискуссия Завершение
2	Что такое эмоции?	Что такое эмоции? Упражнения Мини-лекция «Эмоции у подростка» Завершение
3	Что такое тревога?	Что такое тревога? Симптомы тревоги Способы самопомощи Дыхательная техника Упражнения на дом

		Раздача памяток
4	Что такое гнев?	Что такое гнев? Патофизиология гнева Упражнение « Барометр гнева» Полезные советы по снижению агрессии
5	«Кейс-игра: интенсивность моей проблемы»	«Кейс-игра: интенсивность моей проблемы»
6	Что такое самооценка?	Что такое самооценка? Виды самооценки Упражнение Как формировать адекватную положительную самооценку? Домашнее задание
7	Трудности в коммуникации со сверстниками	Что такое коммуникация? Просмотр фильма Способы манипулирования Упражнение Пассивная агрессия Как реагировать на пассивную агрессию? Завершение
8	Трудности в коммуникации со сверстниками: конструктивного взаимодействия. навыки	Упражнение Как поддерживать диалог с собеседником? Техника «Я-заявления» Упражнение «Тренировка» Завершение
9	ИГРА-КЕЙС «ЭМПАТИЯ»	ИГРА-КЕЙС «ЭМПАТИЯ»

Структура занятия:

- Приветствие;
- Теоретическая (информационная) часть;
- Упражнения или групповая дискуссия;
- Рефлексия.

На занятиях применяются активные методы групповой и индивидуальной работы –упражнения в тетрадах, дискуссия, мозговой штурм, просмотр кинороликов

Ожидаемые результаты:

- Снижение тревожности и агрессивности подростка;
- Повышение стрессоустойчивости подростка.
- Формирование адекватной самооценки;
- Развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки.
- Формирование навыков конструктивного взаимодействия и развитие эмпатии

Занятие 1 «Эмоциональный интеллект»

Цель: диагностика, изучение «понятия эмоциональный интеллект»

Приветствие

Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи – эмоциональный интеллект. Кто знает, что это такое?

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это то, что помогает нам понимать свои эмоции и эмоции окружающих. Это ключ к осознанности, контакту с собой, пониманию себя и умению собой управлять. Способность к эмпатии, умение не нарушать личные границы других людей и не позволять им нарушать свои.

Эмоциональный интеллект– это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

Люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта (EQ), способны более эффективно использовать свои способности. Слаженное взаимодействие эмоции и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

Сейчас мы проведем диагностику уровня развития эмоционального интеллекта.

Тест «Эмоциональный интеллект» (по А. фон Канитц)

В диагностике будет 6 блоков. Ваша задача выбрать в каждом блоке наиболее подходящий вариант ответа а, b, c.

Обсуждение результатов диагностики.

МИФЫ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ (на слайде)

Эмоциональный интеллект включает в себя 5 категорий:

- самосознание;
- саморегуляция;
- мотивация;
- эмпатия;
- социальные навыки.

Самосознание – главная составляющая эмоционального интеллекта.

Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждений.

Наше отношение привязывает нас к людям, идеям, ситуациям и последствиям.... Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придает нам силы. Негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) разрушает надежды и ограничивает круг наших возможностей. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. До тех пор, пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена

связь между рулем и штурвалом. Штурвал в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль — наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, четкого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу.

/Л.Вайнцвайг, Десять заповедей творческой личности/

Самоконтроль – это следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

ПРОСМОТР РОЛИКА «ПРИТЧА О ГВОЗДЯХ» (на слайде)

Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда сын ни разу не потерял самообладания. Когда отец узнал об этом, он сказал сыну, что в тот день, когда ему удастся сдержать себя, он может вытащить из дерева один гвоздь. Пришел день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудились над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него тоже остается шрам. Человеку еще больней, чем дереву».

Эмпатия – это умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

ПРОСМОТР РОЛИКА ОБ ЭМПАТИИ (на слайде)

Самомотивация – стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний.

ПРОСМОТР РОЛИКА «Притча о 3 строителях»

Навыки взаимодействия – это умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми. Общительный человек, у которого отсутствуют все остальные составляющие эмоционального интеллекта, скорее всего потерпит неудачу.

Как понять, что у вас развит эмоциональный интеллект?

- Важно научиться анализировать свои эмоции;
- Адекватно оценивать ситуацию;
- Иметь адекватную самооценку;
- Быть уверенным в своих возможностях и способностях;
- Использовать интуицию в принятии решений;
- Контролировать эмоциональные вспышки и импульсы;
- Уметь гибко приспосабливаться к изменениям;
- Уметь прислушиваться к чувствам окружающих;
- Уметь разрешать конфликтные ситуации;

Можно ли развить ЭИ?

Развитие эмоционального интеллекта рассматривается учеными в основном в двух аспектах: в плане изучения изменений в способностях к

пониманию и управлению эмоциями в процессе онтогенетического (индивидуального) развития и в контексте целенаправленного (тренингового) воздействия на развитие отдельных сторон ЭИ

Подведем итоги:

Что вы узнали сегодня об ЭИ?

Как это может помочь именно вам?

Занятие 2. Что такое эмоции?

Цель: изучение базовых эмоций и их реакции в теле

Приветствие

Добрый день, ребята, сегодня мы познакомимся с эмоциями.

Какие эмоции вы знаете?

Есть ли разница между эмоциями/чувствами/настроением?

Эмоция – это кратковременное состояние, в которое попадает человек.

Чувство – это уже более длительное состояние, в котором пребывает человек.

Настроение – это состояние, в котором человек может пребывать от суток, до нескольких суток и месяцев.

Каждая эмоция содержит в себе специфическую систему идентифицируемых сигналов – эмоциональную информацию. Такого рода эмоциональные сигналы передают информацию об индивидуальных оценках и мотивированных реакциях на взаимоотношения и их изменения. Эмоциональная информация включает значения отдельных эмоций, эмоциональных паттернов и их последовательности, а также оценку взаимосвязей, которые они отражают.

Согласно представлениям Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Кару-зо, эмоции несут в себе определенные значения: «Например, опыт гнева часто указывает на наличие реальной или воображаемой несправедливости или блокады страстно желаемой цели. Опыт печали свидетельствует о присутствии реальной или таким образом воспринимаемой потери»

Радость говорит о том, что мы эффективно ведем дела, общаемся, находимся в состоянии внутренней гармонии; это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру; возникает вследствие осознания реализации своих возможностей. Радость является стимулирующим отношения, мотивирующим сигналом: «Я считаю себя (ситуацию, результат, хорошим)»

Страх несет в себе информацию о том, что мы не чувствуем себя в безопасности. Он может являться жестом подчинения, а может иметь целью понижение агрессии противника («Не делайте мне больно!»). Страх может отступить под влиянием иной эмоции, например гнева.

Тревога, в отличие от страха, не имеет своего предмета, она связана с воображаемыми угрозами. Положительная функция тревоги состоит в том, что она готовит нас к возможной опасности.

Обида говорит о том, что реальное поведение другого человека не совпадает с нашими ожиданиями. Чувство обиды может стать подобным незаживающей ране и постоянно напоминать о себе.

Вина подсказывает, что наши поступки противоречат моральным, этическим или религиозным нормам. Человека, испытывающего вину, в большей мере волнует не то, что подумают или скажут об этом другие, а то, как ему самому жить под тяжестью своего проступка.

Стыд отличается от вины по своим проявлениям: в большей мере хочется спрятаться и в меньшей мере — сознаваться в содеянном; человек стремится избегать социального контакта. Эта эмоция возникает, когда поведение человека не соответствует его представлениям о том, каким он должен быть в настоящий момент. «Я» воспринимается как ущербное, неадекватное: «На меня все смотрят».

Упражнение

Чтобы узнать, насколько вы понимаете свои чувства, ответьте на 3 вопроса:

- *Какую эмоцию я сейчас испытываю?*
- *Именно сейчас эта эмоция полезна для меня?*
- *Как часто на протяжении дня я испытываю эту эмоцию?*

Описывайте только те эмоции, которые вы отметили у себя при чтении этих вопросов. Упражнение поможет запустить процесс самоанализа. Делайте его регулярно в разных ситуациях, и со временем вы привыкните обращать внимание на свои чувства.

ЭМОЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Переживания подростка становятся глубже, появляются более устойчивые чувства, отношение к ряду явлений жизни — длительное и менее поддающееся изменению. Характерна легкая возбудимость, быстрая смена впечатлений и переживаний. Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Он включает в себя перепады настроения — от безудержного веселья к унынию и обратно, ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Сентиментальность уживается с черствостью, застенчивость — с развязностью, желание быть признанным другими — с показной независимостью, чувственное фантазирование — с сухим мудрствованием.

Негативные самооценка и самоотношение проявляются у подростков в ряде поведенческих комплексов. Подростки с заниженной самооценкой не уверены в себе, безынициативны, робки, застенчивы, они болезненно относятся к замечаниям, неудачам в учебе, отсутствию признания со стороны товарищей. Некоторые из них часто плачут, жалуются, ссорятся со сверстниками.

Подростки с завышенной самооценкой отличаются самоуверенностью, зазнайством, желанием похвастаться. В общении с одноклассниками пытаются подчинить себе товарищей, командовать сверстниками посредством угроз и побоев. К замечаниям одноклассников они относятся скептически, часто конфликтуют, ссорятся, дерутся.

Таким образом, можно заметить, что самооценка подростка активно влияет на его поведение, определяя реакции на воздействие окружения. В подростковом и особенно в юношеском возрасте возникает более точное регулирование чувств, в том числе более совершенное владение выражением чувств и настроений. Если подросток может скрывать свои переживания под личиной безразличия, то юноша умеет не только скрывать испытываемые им чувства, но и маскировать их (застенчивость — развязными манерами и самоуверенным тоном, грусть — напускной веселостью).

Упражнение на ощущения в теле (на слайде) с обсуждением

Подведем итоги:

Что вы узнали сегодня об ЭИ?

Как это может помочь именно вам?

Запомнили ли вы вопросы для самопроверки своих эмоций?

Занятие 3

Что такое тревога?

Цель: изучение понятия «тревога» и ее влияние на эмоциональное состояние подростка.

Приветствие

Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи – тревога и тревожность. Кто знает, что это такое?

Для нашего сегодняшнего задания понадобятся рабочие тетради. Мы будем изучать тему тревоги и тревожности.

Что такое тревога? Как она проявляется? О чем можно тревожиться?

Тревога - это способ нашего мозга и тела сообщить нам, что мы находимся под угрозой или в опасности. Это нормальная, автоматическая реакция, призванная помочь нам пережить опасную ситуацию. Проблема с тревогой заключается в том, что, хоть она предназначена для нашей защиты, она часто возникает в моменты, когда нам по-настоящему ничего не угрожает.

Когда может возникать тревога?

- Социальное взаимодействие
- Страх показаться неправильным или не таким как все.
Страх критики и осуждения. Страх отказа и осуждения.

- Тревога перед экзаменом
- Ситуационная тревога, связанная со страхом провалить экзамен. Это может влиять на продуктивность и концентрацию.
- Жизненные обстоятельства
- Смена дома, школы, семейного состава может вызывать беспокойство и стресс.
- Генетика
- Если в вашей семье есть беспокойные родственники, то высока вероятность, что эта черта может передаваться и вам.
- «Мыслемешалка» о будущем и прошлом
- Мы можем себя тревожить, прокручивая в голове различные варианты развития событий прошлого и будущего. Беспокойство может привести к избеганию или физическим симптомам тревоги в теле.
- Панические атаки
- Внезапные приступы тревоги и сильного страха могут вызывать физические симптомы, так как сердцебиение, трудности с дыханием, головокружение, отдышка.

Положительным моментом является то, что как только мы начнем лучше понимать тревогу, то сможем научиться управлять этим

. Основные симптомы тревоги в теле (на слайде)

Иногда тревожность может сопровождаться паническими атаками.

Паническая атака — внезапный и часто беспричинный приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый неприятными ощущениями (сердцебиение, ощущение удушья, боль в грудной клетке, тошнота, головокружение, повышенное потоотделение).

ПА сопровождается страхами: страхом умереть, сойти с ума или потерять контроль над своими действиями. Люди, страдающие от панических атак, часто воспринимают их симптомы как проявление болезней (к примеру, инфаркт или инсульт). Эти тревожные мысли могут усиливать панику.

Если вы испытываете подобное, обязательно обратитесь за личной консультацией к психологу.

Упражнение Дерево Тревоги (в тетради)

Запиши на корне все, что тебя беспокоит. Затем возьми цветные карандаши и раскрась дерево.

Способы самопомощи при тревоге (на слайде)

Эти практические приёмы помогут уменьшить тревогу и лучше справиться с ней. Они помогают нам успокоить наш мозг и тело. Посмотрите ниже и найдите те, которые подойдут именно вам. Используйте как минимум 3 приёма **(из тетради)**

Предлагаю сейчас попробовать одно **упражнение «Дыхательная техника»**

Широко раскрыть рот. Максимально далеко вытянуть язык. С силой на выдохе три раза сказать "Ххаааххх!". Звук должен исходить из глубины горла, выталкивать горечь, грусть, обиду, злость и другие отрицательные эмоции.

В завершение занятия раздаются дополнительные буклеты и памятки по работе с тревожностью.

Упражнение на дом

Подружиться с тревогой — значит замечать все, что она вам подсказывает.

Назовите ее (придумайте имя) и напишите себе письмо от ее имени. Например: «Дорогая Таня, это твоя тревога. Я расскажу, что плохого с тобой может сегодня случиться!» Прочитайте письмо, успокойтесь, поразмыслите над фактами и напишите ответ. Обменявшись несколькими письмами, вы поймете, что тревога похожа на нервного приятеля, который искренне печется о вас. Но это не значит, что его надо во всем слушаться.

Занятие 4

Что такое Гнев ?

Цель: изучение эмоции гнева и его влияние на эмоциональное состояние подростка.

Приветствие

Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи – гнев, раздражение, злость. Кто знает, что это такое?

Гнев - это вторичная эмоция. То, что мы обычно видим на поверхности, - это гневные мысли, чувства и агрессивное поведение

Посмотрим на гнев как на айсберг.

Часто под поверхностью скрываются другие мысли, чувства и переживания, которые вызывают гнев.

Чувства, вызывающие ГНЕВ и ЗЛОСТЬ:

- УСТАЛОСТЬ
- НЕУВЕРЕННОСТЬ
- ЧУВСТВО ВИНЫ
- ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ

- БЕСПОКОЙСТВО
- ОДИНОЧЕСТВО
- ТРАВМИРУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ
- БЕСПОМОЩНОСТЬ
- ГРУСТЬ

Упражнение

Выпишите имена людей, которые вас больше всего раздражают.

Что именно вас в них раздражает? Как вы думаете, есть эти черты и в вас? Возможно, вы также себя ведете в каких-то ситуациях? Выпишите их. Как вы можете эти качества использовать себе во благо? Чем они могут быть вам полезны?

Злость, гнев, раздражение – очень мощный энергетический ресурс.

И если им не уметь пользоваться, то он может влиять на наше самочувствие.

Патофизиология гнева

КАК гнев влияет на ваш мозг?

Мысли и чувства, вызывающие ГНЕВ активируют нашу реакцию "бей или беги" в миндалине нашего мозга.

Миндалевидное тело активирует другие ключевые структуры нашего мозга, которые затем посылают сигнал надпочечникам («Пора мобилизовать силы!»).

Надпочечники выделяют гормоны стресса, такие как кортизол и адреналин.

Слишком большое количество кортизола может негативно повлиять на префронтальную кору и гиппокамп.

Это может вызвать проблемы с принятием не взвешенных решений, пониманием последствий наших действий и кратковременной памятью.

Префронтальная кора головного мозга полностью не развивается, пока нам не исполнится 20 лет, что затрудняет управление нашим гневом в подростковом возрасте.

Гнев – физиологически обусловленная эмоция!

Испытывать злость – нормально!

Если находиться в состоянии ГНЕВА продолжительное время, то это может привести:

Головные боли

Повышенное сердцебиение

Боли в животе

Напряжение в мышцах

Ослабление иммунитета

Проблемы с памятью

Проблемы со сном
Потеря дружеских отношений.
Конфликт или напряженность в отношениях со сверстниками, семьей, учителями.
Беспокойство, депрессия, чувство вины или низкая самооценка.

Упражнение « Барометр гнева» (на слайде). Примеры ситуаций выписываются в тетради.

Полезные Советы По Управлению Гневом:

Определите основные мысли, чувства и переживания, лежащие в основе гнева.

Определите причины, вызывающие гнев.

Обратите внимание на физические признаки гнева в вашем теле.

Выведите себя из стрессовой ситуации.

Поговорите с человеком, которому вы доверяете

Используйте навыки для нормализации эмоционального состояния

Занятие 5 «Кейс-игра: интенсивность моей проблемы»

Цель: развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки.

Приветствие

Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи будет нестандартной. Я познакомлю вас с методом кейс-игры. Кто знает, что такое кейсы?

Используется пособие «ИНТЕНСИВНОСТЬ МОЕЙ ПРОБЛЕМЫ» ИГРА-КЕЙС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СПОСОБНОСТИ АНАЛИЗИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОБЛЕМ

Можно использовать презентацию, либо в формате круглого стола раздать учащимся карточки с разными ситуациями.

После проведенной игры подводятся итоги:

Вопросы, которые нужно задать себе, когда появляются негативные мысли

- Верю ли я в эту мысль?
- Что произойдет, если это правда? Или ложь?
- Откуда берется эта мысль?
- Это мое или от кого-то другого?
- Готов ли я отпустить эту мысль или она все еще нужна мне?

- Какие убеждения связаны с этой мыслью?
- Могу ли я отпустить эту мысль?

Навыки совладания - это то, что мы можем сделать, чтобы помочь нам уменьшить гнев и лучше управлять им. Они помогают нам успокоиться и мыслить ясно во время вспышек гнева

Способы проживания негативных чувств (на слайде)

Завершение занятия

Занятие 6 «Что такое самооценка?»

Цель: Формирование адекватной самооценки у учащихся

Приветствие

Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи – самооценка. Кто знает, что это такое?

Самооценка - совокупность установок самовосприятия (с опорой на себя) при оценивании собственной личности, которые являются суммой всех представлений и знаний человека о себе, сопряженных с их значимостью и личной свободой.

СамоОЦЕНКА - оценка себя + самооЦЕНка - своя ценность= ОЦЕНКА СВОЕЙ ЦЕННОСТИ

Самооценка оказывает влияние на то, как реализуется человек в своей жизни. Уверенность в своих достоинствах, вера в собственные силы позволяет добиваться успеха. Обесценивание себя, чувство вины и стыда, неоправданная стеснительность мешают проявляться внутренним потребностям и реализовывать их.

Самооценка может быть:

1. Положительной (способность принимать решения и нести за них ответственность, спокойное выражение своего мнения, стрессоустойчивость, адекватное восприятие критики, реалистичность ожиданий)
2. Нестабильной (изменчивость, зависимость оценки себя от обстоятельств, нет опоры на себя)
3. Отрицательной (извинения; чувство вины, постоянные оправдания своих слов и поступков, отсутствие инициативы из-за полной неуверенности в своих силах и т.д.)

Отрицательная самооценка бывает 3 видов:

Я хороший, если радую других.

Стратегия поведения: стараться быть всегда «хорошей» для других.

Я хороший, если я лучший.

Стратегия поведения: достигаторство, лидерство, тяжело переносить проигрыши и неудачи.

Я хороший, если я сильный

Стратегия поведения: нельзя показывать слабость, слезы, усталость.

Упражнение 1

Раздели чистый лист на 4 части: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате оцени, насколько по 100% шкале ты принимаешь свою внешность, мысли, чувства, действия.

В квадратах, где проценты ниже 80% записываем, что не нравится, и что хочется исправить в себе.

Далее прописываем какие шаги можно предпринять, чтобы это исправить. Если это невозможно исправить, то следует принять эту особенность.

**Для формирования ЗДОРОВОЙ самооценки не нужны УСЛОВИЯ!
Без «но...» и «если...».**

Как формировать адекватную положительную самооценку?

- **Учиться говорить «нет»**
- **Высказывать корректно свою точку зрения**
- **Не спрашивать мнения окружающих**
- **Анализировать окружение на предмет обесценивающих знакомых**
- **Не бояться действовать, пробовать, идти «в страх»**
- **Давать себе время на занятия любимым делом, хобби.**

В качестве домашнего задания у вас будет 3 упражнения и список книг, которые можно почитать по теме (**выполняются в рабочих тетрадях**)

Занятие 7 Трудности в коммуникации со сверстниками

Цель: изучение понятия манипуляции, пассивной агрессии и способов реагирования на них.

Приветствие

Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи – коммуникация. Кто знает, что это такое?

Коммуникация – это любой вид общения, которое происходит между людьми.

Основной задачей общения и показателем его эффективности является установление позитивного прочного контакта с другим человеком.

Сейчас мы с вами посмотрим короткий мультфильм.

А в конце я вас попрошу ответить на вопрос: о чем был этот ролик?

ПРОСМОТР ФИЛЬМА ПРО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ и дальнейшее обсуждение

Развитие эмоционального интеллекта возможно только в том случае, когда мы с уважением относимся к другим людям, и к себе.

Манипулирование, внушение, принижение другого человека – это показатель низкого уровня EQ.

Способы манипуляции:

1) Лесть, это когда подростка излишне много и часто хвалят, а потом просят что-то сделать.

2) Оскорбление, смысл этого способа заключается в том, чтобы унижить подростка, чтобы он захотел «восстановить свои честь и достоинство» и «захотел» сделать то, о чём его просят и тем самым «реабилитироваться».

3) Запугивание, это способ заставить подростка бояться и на основе страха требуют что-то выполнить.

4) Включение чувства вины. Подобную манипуляцию очень часто применяют одноклассники тинейджера. А также учителя. Преподаватели могут говорить: "Ты вообще не делаешь домашнее задание по моему предмету" или "Тебя ничего не интересует, кроме прогулок по улице". И так далее. Она так же нужна для того, чтобы подросток под гнётом вины сделал то, что «оправдает» его.

5) Вера в реальность. Это убеждение подростка в том, чего на самом деле не было. Или, наоборот, убеждение в том, что событие на самом деле произошло.

б) Действия манипулятора расходятся со словами. Некоторые манипуляторы являются очень тонкими психологами. Они знают, что человек хочет от них услышать. И с радостью говорят конкретные слова. Однако, от действий сказанное значительно отличается. Подобные манипуляторы говорят подростку одно, а поступают совсем иначе. Не беря во внимание сказанные слова и данные обещания. Например, они могут говорить в лицо подростку, что он - очень умный. А на самом деле считать его чрезвычайно глупым. И обращаться с ним соответствующим образом

Еще один вид манипуляции – **пассивная агрессия**.

Пассивная агрессия – это искаженное выражение враждебного отношения.

Способы проявления пассивной агрессии: злые шутки и насмешки, подводы, упрёки, враньё, лесть, отказ оказать помощь, демонстративное надувание губ, прокрастинация в отношении просьб кого-либо.

Как распознать пассивную агрессию?

Распознать пассивную агрессию сложно. Она хорошо маскируется под неудачную шутку, плохую память, трудное детство и тяжелый характер.

Пассивная агрессия чаще всего присуща людям, которые боятся мощных реакций в конфликтных ситуациях. Им проще занимать **позицию согласия**, но в будущем неявными способами **демонстрировать свой протест**.

Агрессор часто прячет истинные эмоции. Речь идёт о настоящих эмоциях человека. Если вы спросите его о настроении, он скажет, что все прекрасно, хотя в глубине души может обижаться на вас.

Следующая характерная модель поведения – **«догадайся, почему я молчу?»**. Эти люди не объясняют причину обиды, а просто впадают в длительное молчание. Таким образом они снимают с себя ответственность и перекладывают на других, заставляя их **испытывать чувство вины** и в результате становиться инициаторами разрешения конфликта.

Если игра в молчанку не сработала, то агрессор ищет другие способы давления на психику, чтобы **спровоцировать раздражение** и занять **позицию жертвы**.

«Безобидная» шутка, сарказм, ирония, замечания с двойным смыслом направлены на демонстрацию превосходства и выход негатива. Обычно они устремлены на тех, от кого не последует ответная реакция.

Упражнение

Напишите 3 человек из своего окружения, о которых вы бы сказали, что они манипуляторы. И кратко опишите приёмы, которые они используют.

Как реагировать на пассивную агрессию?

Если пассивная агрессия исходит от малознакомого человека, то **не следует на неё эмоционально реагировать**, лучше отойти в сторону и забыть.

Но в семье и в коллективе с такими людьми общение происходит ежедневно. Поэтому необходимо **искать методы**, позволяющие найти взаимопонимание с агрессором и сохранить внутреннее равновесие. Например, **диалог**. Рассказывайте о своих переживаниях и неприятных эмоциях, но не обвиняйте собеседника. Наоборот, следует подчёркивать его достоинства, создавая благоприятную среду для взаимопонимания и дальнейшего развития отношений в позитивном

Развивайте собственные навыки общения, чтобы лучше понимать других, быть более уверенным и спокойным, не реагировать чрезмерно остро. В этом вам поможет изучение психологии.

Если близкий человек не меняет своего поведения даже после того, как вы с ним поговорили, нужно установить границы в общении с ним и соблюдать их

Необходимо обязательно обрисовать приятные перспективы, последующие за урегулированием конфликта.

В завершение занятия выдаются памятки о пассивной агрессии

Занятие 8 Трудности в коммуникации со сверстниками: навыки конструктивного взаимодействия.

Цель: развитие конструктивных способов взаимодействия в коллективе.

Приветствие.

Ребята, всех приветствую. Сегодня тема нашей встречи – конструктивное взаимодействие.

У каждого человека есть свои особенности речи, скорость реагирования, быстрота реакции на услышанное. Наша реакция на то, что мы услышали или сказали другим, напрямую зависит от нашего жизненного опыта, восприятия, субъективного мнения. Поэтому обязательно давайте себе и собеседнику время на обдумывание.

Искреннее проявление эмоций, открытые улыбка и жесты, неспешный темп вашей речи, умение не перебивать - эти навыки помогут добиться расположения любого человека.

Упражнение

Выпишите 3 человек, с кем вы бы хотели подружиться или познакомиться. Как вы думаете, почему это не получается? Чего не хватает?

Обсуждение упражнения

«Как поддерживать диалог с собеседником?»

ОТВЛЕЧЕННЫЕ ТЕМЫ

Диалог всегда можно начать с нейтральных тем: погода, знакомые, слухи и т.д.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Главный принцип: не перебивать и невербально приглашать к продолжению разговора (кивать, задавать уточняющие вопросы, поддерживать ход беседы)

ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ

Спроси человека о его мнении на ту или иную тему.

ОТВЕЧАЙ НА ВОПРОСЫ

Поделись своим взглядом, мнением. Это позволит продолжить беседу.

РАССКАЗЫВАЙ ИСТОРИИ ИЛИ ПРОСИ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ СВОЕГО СОБЕСЕДНИКА

Ты можешь делиться своим опытом или историями знакомых, информацией, которую вычитал или посмотрел.

Как сообщать о своем недовольстве, обиде, злости без конфронтации в диалоге?

Техника «Я-заявления» в гештальт-терапии

«Я-заявление» — это безопасный способ высказывания другому человеку своих чувств. В «Я-заявлении» говорящий выражает свои чувства без оскорбления слушающего.

Формула: *Я чувствую ... когда кто-то (ты) ... потому что*

Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы

Например:

1. Я злюсь, когда кто-то берет мои вещи без разрешения, потому что они могут понадобиться мне самому. Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы ты спрашивал моего разрешения, можно ли взять что-то из моих вещей.

Правила построения «Я-заявления»

Я чувствую...

Используйте слова, которые точно описывают ваши чувства, старайтесь не манипулировать с помощью своих слов.

Когда кто-то...

Описывайте ситуацию объективно, без использования перехода на личность.

Потому что (я)...

Делайте упор на то, как это влияет на вас. Не преувеличивайте эффекта, так как это может вызвать защитную реакцию

В следующий раз я бы хотел...

Говорите прямо о своих желаниях, корректно и четко.

Упражнение «Тренировка» (на слайде)

Я вам предлагаю познакомиться с неприятными ситуациями.
Ваша задача, используя правило «Я – заявление», высказать своё отношение.

Завершение занятия

Занятие 9 ИГРА-КЕЙС «ЭМПАТИЯ» (в приложении)

Цель: формирование навыка эмпатичности, поиска альтернативных решений

Учащиеся садятся в круг, делятся по парам-тройкам (в зависимости от количества присутствующих)

В НАБОРЕ: 16 КАРТОЧЕК С ПРОБЛЕМНЫМИ КЕЙСАМИ

Карточки выдаются каждому участнику (паре) и предлагается обсудить возможные решения каждой ситуации. Приветствуется дискуссия.

Вопросы, которые может задавать психолог:

Вызывает ли сочувствие герой?

Как его можно поддержать?

Что бы вы посоветовали ему?

Если бы на его месте оказались Вы, чтобы вы предприняли?

Предложите 2 конструктивных и неконструктивных способов решения ситуации

В завершении занятия делаются **выводы об игре:** насколько важен навык поиска альтернативных решений? Как можно проявлять эмпатию?

Список использованной литературы:

Андреева И. Н. А65 Азбука эмоционального интеллекта, 2012

Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций). М., 2005.

Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.:Речь, 2005.

Готтман, Джон Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер ; пер. с англ. Г. Федотовой. — 4-е изд. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 272 с

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.:Речь, 2000.

Форсайт Дж., Эйферт Г. Ф79 Рабочая тетрадь по осознанности и принятию при тревоге. Избавление от фобий и беспокойства. — СПб.: ИГ «Весь», 2020. — 416 с.