

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра коррекционной работы

С.В. Лауткина, Н.А. Курносова

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА У ЛИЦ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 159.923.35-056.36(075.8)
ББК 88.352я73+88.336я73+88.725я73
Л28

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 27.06.2018 г.

Авторы: доцент кафедры коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент **С.В. Лауткина**; психолог ГУСО «Луначарский психоневрологический дом-интернат для престарелых и инвалидов», магистр психологических наук **Н.А. Курносова**

Рецензенты:

доцент кафедры технологии и методики преподавания УО «ПГУ»,
доктор психологических наук, доцент *И.Н. Андреева*;
заведующий кафедрой прикладной психологии
ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат психологических наук, доцент *С.Л. Богомаз*

Лауткина, С.В.

Л28 Развитие эмоционального интеллекта у лиц с интеллектуальной недостаточностью : методические рекомендации / С.В. Лауткина, Н.А. Курносова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 52 с.

Данное издание направлено на развитие эмоционального интеллекта у взрослых с интеллектуальной недостаточностью. В нем представлены теоретический анализ эмоционально-интеллектуальных особенностей лиц с интеллектуальной недостаточностью, психолого-педагогические принципы и методы по развитию эмоционального интеллекта взрослых с интеллектуальной недостаточностью.

Предназначено для психологов, педагогов, дефектологов, социальных педагогов, специалистов домов-интернатов. Может быть использовано студентами специальности 1-03 08 08 «Олигофренопедагогика», магистрантами специальности 1-08 80 02 «Теория и методика обучения и воспитания» (в области коррекционной работы) в рамках учебных дисциплин «Теория и методика коррекционной работы», «Актуальные проблемы коррекционной педагогики», а также аспирантами, слушателями системы повышения квалификации и переподготовки кадров, родителями детей и взрослых с нарушением интеллекта.

УДК 159.923.35–056.36(075.8)
ББК 88.352я73+88.336я73+88.725я73

© Лауткина С.В., 2018

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ	5
1.1 Интеллектуальные особенности лиц с интеллектуальной недостаточностью	5
1.2 Особенности эмоциональной сферы лиц с интеллектуальной недостаточностью	7
1.3 Эмоциональный интеллект у взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью	11
2 РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВЗРОСЛЫХ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ	15
2.1 Основные методы по развитию эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью	15
2.2 Средства художественной деятельности в развитии эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью	19
2.3 Организация процесса развития эмоционального интеллекта у взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью	23
КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВЗРОСЛЫХ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50

ВВЕДЕНИЕ

С точки зрения гуманистического подхода каждый человек – есть существо социальное. Поэтому жизнедеятельность человека осуществляется в процессе взаимодействия с другими людьми, выстраивании межличностных отношений, определяющих характер эмоциональных переживаний и особенностей восприятия себя и других людей. Повышенный интерес взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью к окружающему миру, переживание событий, происходящих вокруг, способствуют формированию эмоциональной ориентации на социальное окружение, обуславливающей получение полезной информации с целью накопления эмоционального опыта. Отмечено, что «пусковым механизмом» эмоциональной направленности внимания на окружающий мир выступает феномен готовности, рассматриваемая как «фактор в общении, в совместной деятельности, в познании других людей» [32]. Готовность взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью эмоционально ориентироваться на других людей, учитывать эмоциональное состояние другого человека и на основе полученных знаний регулировать взаимоотношения, детерминирующие эффективность процесса адаптации в различных средовых условиях, выступают составляющими эмоционального интеллекта [32]. Отсутствие способностей конструктивно выстраивать межличностные отношения является одной из причин неэффективности сотрудничества с социальным окружением. Важным оказывается вопрос о развитии эмоционального интеллекта как эмоционально-интеллектуальной способности, позволяющей раскрыть потенциальные возможности взрослых с интеллектуальной недостаточностью успешно выстраивать межличностные отношения с социальным окружением. В рамках гуманистического направления возможно развитие эмоционального интеллекта в контексте целенаправленного психолого-педагогического воздействия на составляющие эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью, а именно: направленности внимания к миру людей и миру эмоций; готовности ориентироваться на других людей и учитывать эмоциональное состояние других людей.

Нами разработан цикл занятий по развитию эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью и внедрен в образовательный процесс ГУСО «Луначарский психоневрологический дом-интернат для престарелых и инвалидов» в июле 2017 года. Эффективность реализации цикла занятий обеспечивается интегративным характером психолого-педагогического воздействия психолога, педагога, специалистов дома-интерната, подчиненным общей цели – пробудить интерес у взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью к собственному внутреннему миру, развитию способностей ориентации на значимость и роль других людей в ходе их деятельности. Основным критерием успешности реализации занятий является эмоциональное удовлетворение индивида от творческого процесса (получить продукт деятельности), стремление вчувствоваться в смысл событий, происходящих с другим человеком, умений выразить свои переживания и поставить себя на место другого для принятия конструктивных решений в проблемных жизненных ситуациях. Цикл занятий реализуется во взаимодействии с обучающими программами: «Эмоции. Ситуативное поведение» И.В. Ковалец, «Развитие моторики» И.К. Боровской, «Изобразительная деятельность» М.В. Былино и практической частью, представленной предметом «Основы художественно-творческой деятельности» [16]. Особенностью цикла занятий по развитию эмоционального интеллекта является продолжение занятий в течение дня по желанию участников.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

1.1 Интеллектуальные особенности лиц с интеллектуальной недостаточностью

По сведениям отечественных и зарубежных учёных, в современном мире термин «*интеллектуальная недостаточность*» имеет различные значения. В соответствии с общепринятой в отечественной психологии теории Л.С. Выготского, интеллектуальная недостаточность определяется «*как общий дефект, охватывающий всю психику в целом*» [6]. С.Я. Рубинштейн определила понятие *интеллектуальная недостаточность*, как «*стойкое необратимое снижение познавательной деятельности в результате органических нарушений нервной системы*» [цит. по: 35, с.15]. Вместе с тем, А.Р. Маллер, Н.Н. Малофеев, Н.М. Назарова, Л.М. Шипицына рассматривают *интеллектуальную недостаточность* (умственную отсталость) как *отклонение в общем развитии, обусловленное недостаточностью ЦНС, и имеющее стойкий необратимый характер*. Отклонение в общем психическом развитии проявляется в недоразвитии познавательной, эмоционально-волевой сфер, сенсорных и моторных способностей, и нарушениях поведения [40]. Вслед за С.Я. Рубинштейн, отметим важность наличия двух признаков, обуславливающих интеллектуальную недостаточность, как *нарушение познавательной деятельности (недоразвитие абстрактно-логического мышления) и стойкое органическое поражение головного мозга, вызвавшего это нарушение* [37]. В настоящее время распространена клиническая классификация интеллектуальной недостаточности, а именно разделение по степени интеллектуального дефекта. Согласно Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10, 2002), интеллектуальная недостаточность представлена в разделе F7 и имеет 4 степени: лёгкая (F70), умеренная (F71), тяжёлая (F72), глубокая (F73). Результаты исследования детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью, проведённые С.Д. Забрамной, Б.В. Зейгарник, В.В. Лебединским, М.С. Певзнер, выявили *особенности в развитии ВПФ*, а именно функций восприятия, внимания, памяти, мышления, *детерминирующие уровень ориентирования в окружающем мире* [11].

Согласно обобщённым данным исследований *сенсорной сферы* лица с интеллектуальной недостаточностью характеризуются: нарушением проприоцептивных, тактильных и болевых ощущений; снижением цветовой чувствительности (называние только основных цветов) [24]. Д.Н. Исаев, И.И. Мамайчук подчёркивают, что процесс *восприятия* протекает в единстве с ощущениями, представлениями, мышлением и речью. У лиц с интеллектуальной недостаточностью отмечена слабая дифференциация восприятия, недостаточная избирательность, устойчивость, прерывистость и пассивность, а также узость объёма (восприятие отдельных частей объекта), трудности в восприятии пространства и времени (ориентация возможна при помощи взрослого) [13; 24]. В исследованиях К.И. Вересотской, И.М. Соловьёва установлено, что осязательное восприятие имеет низкий уровень, характеризующийся лишь общим узнаванием предмета по одному или двум признакам, распознаванием объёмных предметов и отсутствием проведения детального анализа предмета [23]. Наряду с этим, В.Г. Петрова, Ж.И. Шиф указывают на ограничения зрительного восприятия, обусловленных недостаточностью активного внимания, наблюдательности, что детерминирует возникновение трудностей в обучении чтению [33].

Внимание у индивидов слабо дифференцировано, малоустойчиво, что выражается в постоянном отвлечении и сосредоточении на одном виде деятельности, детерминирующем отсутствие использования приемов анализа и синтеза [13]. Г.Е. Сухарева, М.С. Певзнер отмечают нарушения произвольного и доминирующего непроизвольного внимания. При этом произвольное внимание характеризуется небольшим объемом, слабой устойчивостью и переключаемостью, обусловленное отсутствием желания преодоления возникающих трудностей. Кроме того, авторами выявлены взаимосвязи внимания с личностными качествами испытуемых. Обнаружено, что более внимательные лица самостоятельны, дисциплинированы, настойчивы в выборе значимой для них деятельности [23].

В процессе деятельности, так же как и у людей с нормальным психофизическим развитием, у индивидов с интеллектуальной недостаточностью формируется *память*. По мнению Е.С. Слепович, образная (эйдетическая) память преобладает над логической памятью. Респонденты характеризуются запоминанием внешних, случайных признаков, отдельных деталей предметов ярких и привлекательных, оказавшихся в поле их зрения и представляющих для них интерес. По данным И.В. Беяковой и А.Т. Токомбаева, наличие «в вербальном материале» эмоционально окрашенных компонентов, как эпитетов, метафор, способствует успешному запоминанию прочитанного материала [33]. Обнаружено, что непроизвольное и произвольное запоминание происходит одинаково, и его продуктивность детерминирована значимыми мотивами, которыми руководствуются индивиды. К таким мотивам отнесены: удовлетворение желаний получения поощрения от значимых взрослых; получение высокой оценки своей деятельности; стремление к доминированию [33]. При отсроченном воспроизведении информации наиболее выражены нарушения последовательности содержания словесного материала, а также наблюдается фрагментарность, расплывчатость, тенденция к утрате специфичности, целостности образа, произвольному оперированию отсроченными представлениями. Существует точка зрения о возможности воспроизведения испытуемыми чувственных образов предметов и явлений, оказавшихся в поле их зрения. Существует и другая точка зрения о том, что индивиды испытывают затруднения в воспроизведении воспринимаемого материала, ибо не «проникают» в содержание материала и не понимают общего смысла полученной информации. Однако выявлено, что к 15 годам развиваются умения «осмысления запоминаемого материала, что приближает индивидов с интеллектуальной недостаточностью к нормально развивающимся сверстникам» [10]. Показано, что у испытуемых с возрастом наблюдается развитие произвольного запоминания [33; 43].

Мышление у лиц с интеллектуальной недостаточностью развивается по тем же законам, что и в норме. Однако мыслительной деятельности индивидов присущи и специфические черты – конкретность и некритичность, ситуативность, низкий уровень активности всех мыслительных процессов. Виды мышления развиваются значительно медленнее, в более поздние сроки, не достигая уровня абстрактно-логического мышления по сравнению со сверстниками с нормальным интеллектуальным развитием. В исследованиях Ж.И. Шиф доказано наличие нарушений различной интенсивности на всех мыслительных уровнях: наглядно-действенном, наглядно-образном и словесно-логическом. Выявленные факты опровергли «ошибочное мнение о относительно сохранной практически-действенной форме мышления у умственно отсталых детей» [33]. Возникающие трудности детерминированы недоразвитием аналитико-синтетической деятельности. Наблюдаются фрагментарность анализа и синтеза, сравнение предметов по несущественным признакам, чрезмерное расширение либо неправомерное ограничение для обобщения. Ю.Т. Матасовым указано, что лица с

интеллектуальной недостаточностью «редко включаются в деятельность, чтобы испытать собственную самостоятельность способности, умения осуществлять обдумывание условия задания» [25]. Кроме того, неосознанность и хаотичность действий, а также низкая мотивация мыслительной деятельности обуславливают нарушение целенаправленности деятельности. Вместе с тем, Ю.Т. Матасов отмечает, что в процессе мыслительной деятельности у *более эмоционально уравновешенных* испытуемых увеличивается работоспособность, детерминирующая «более высокий уровень самостоятельности и гибкости мышления» [25].

Л.С. Выготский считал, что «недоразвитие восприятия, памяти, мышления, речи связано с культурным недоразвитием умственно отсталого ребёнка, выпадением его из культурного окружения, из питания среды. В той обстановке, в которой растёт, он взял меньше, чем мог» [6]. Иными словами, дети данной категории в связи с наличием первичного дефекта «умственная отсталость» не были включены в процесс культурного развития, ориентированный на категорию нормально развивающихся детей. Вследствие чего, их отставание с возрастом увеличивалось и обострялось вторичным осложнением – социальным недоразвитием. Наряду с этим, лица могут быть способны к «разумным» действиям и «выбору обходных путей» для социального и личностного развития [6]. Действительно, рядом учёных (Ю.Т.Матасовым, В.Г.Петровой, И.М.Соловьёвым, Ж.И. Шиф) показано, что под воздействием специально организованного коррекционного обучения отмечается положительная динамика в развитии мышления, а именно: развиваются способности к анализу, синтезу, сравнению и обобщению [25; 33].

Речь лиц с интеллектуальной недостаточностью, согласно М.С. Певзнер, характеризуется недостаточностью модуляции, косноязычностью, нарушением артикуляции и низким уровнем словарного запаса [11]. Указано, что в процессе общения с окружающими диалог возникает по инициативе взрослого, ответы характеризуются многократно повторяющимися штампами, не связанными с конкретной ситуацией и проявляющиеся в неумении слышать и слушать партнёра по общению.

Таким образом, *интеллектуальная недостаточность определяется наличием нарушений познавательной деятельности (недоразвитие абстрактно-логического мышления) и стойкого органического поражения головного мозга, которое вызвало нарушения познавательной деятельности.* Вследствие выше названных признаков у лиц с интеллектуальной недостаточностью наблюдаются особенности развития ВПФ. Доказано, что под воздействием специально организованного коррекционного обучения у испытуемых по мере их взросления наблюдается развитие ВПФ, как внимания, произвольного запоминания, мыслительных процессов: анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

1.2 Особенности эмоциональной сферы лиц с интеллектуальной недостаточностью

По мнению Л.С. Выготского, при различных нарушениях развития изменяется соотношение и интеллектуальных, и аффективных расстройств. «Краеугольным камнем», на котором должно быть построено учение о «слабоумии», является, как считал Л.С. Выготский, единство интеллекта и аффекта, рассматриваемое в их динамической связи и с учётом особенностей развития в целом [6]. Аффективные процессы влияют на когнитивные, однако в ходе развития ВПФ начинают оказывать обратное, организующее влияние на аффективные процессы, лежащие в их основе. Вместе с особенностями в развитии психики лиц с интеллектуальной

недостаточностью наблюдаются особенности в развитии эмоциональной сферы, проявляющиеся в незрелости эмоций и чувств, обусловленные спецификой развития их потребностей, мотивов, интеллекта. Как отмечают Л.О. Бадалян, Г.М. Бреслав, С.Я. Рубинштейн, особенности развития эмоциональной сферы лиц усугубляют общую когнитивность психики и выявляют слабую психическую активность [3; 37].

Эмоциональная сфера – это многогранное образование, включающее в себя эмоции и эмоциональные явления: эмоциональный тон, эмоциональное состояние, эмоциональные свойства личности, эмоциональные устойчивые отношения – чувства [3]. В эмоциональных процессах устанавливается связь между ходом событий и деятельностью, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов – с другой. Соотношение между этими явлениями опосредовано психическими процессами – восприятием, осмыслением и сознательным предвосхищением результатов хода события или действий. *Эмоциональная сфера* как сложная интегральная структура, представляет собой сплетение ряда элементов, позволяющих человеку переживать то, что с ним происходит в любой момент его жизни. Переживания личностью её связей с окружающим миром – необходимая предпосылка психической активности человека и составляет сферу эмоций и чувств [3].

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, и отражающих форму непосредственного переживания, действующих на человека явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [3]. С.Л. Рубинштейн считал, что исходным моментом определения природы эмоций и её функций является установление взаимосвязей между потребностями и деятельностью, удовлетворяющей потребности человека, а также внутренними органическими процессами жизнедеятельности. Именно в деятельности, удовлетворяющей потребности человека, происходит формирование эмоций [37]. При этом иерархия потребностей личности приобретает эмоциональные качества. Эмоциональные качества определяют психический облик человека, что свидетельствует о его ценностных ориентациях и динамических особенностях психической деятельности.

Для *эмоциональной сферы* лиц с интеллектуальной недостаточностью характерны нарушения динамики эмоций, несоответствия внешним воздействиям по силе, по содержанию: состояния гипотимии, гипертимии и паратимии. *Гипотимия* означает хроническое снижение общей активности и его безразличие к внутренним и внешним стимулам. Состоянию гипотимии характерна подавленность и тоска. *Гипертимия* – это устойчивое эмоциональное возбуждение, чрезмерная эмоциональность. Эмоциональное состояние при гипертимии называется *эйфория* – ощущение сильного душевного подъёма. *Паратимия* – несоответствие эмоциональной реакции вызвавшему её поводу (эмоциональная неадекватность). Нарушения динамики эмоций связывают с состоянием *эмоциональной лабильности* – *ригидности*. *Эмоциональная лабильность* – быстрая и частая смена настроения. *Эмоциональная ригидность* – замедление эмоциональной реакции. Наряду с этим, индивидам присущи тревожные расстройства, не поддающиеся контролю, проявляющиеся в ощущении беспомощности и неуверенности. Лица с тревожными расстройствами испытывают страх, не соответствующий нормативным представлениям о том, что или кого должны бояться люди определённого возраста.

По мнению С.С. Ляпидевского, С.Я. Рубинштейн, Л.Д. Столяренко, Б.И. Шостак, эмоции детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью поверхностны, неустойчивы, слабо контролируемы и дифференцированы [35]. Интересными представляются данные, полученные В.В. Ахметовой, Н.В. Гавориным, Т.П. Зловой, Г.К. Поппе, Л.В. Токарской [35]. Обнаружены умеренные положительные

корреляции тревожности и психической активности; агрессивности и психической активности; личностной дезадаптации и психической активности. Это свидетельствует, как считают авторы, об агрессивности, тревожности, психической активности у более адаптированных испытуемых.

Сходные результаты выявлены И.П. Лопатиной при *исследовании эмоциональной культуры* подростков с интеллектуальной недостаточностью, проживающих в доме-интернате. Автором обнаружен низкий уровень культуры эмоциональных проявлений к окружающим людям: отсутствие уважительного отношения к чувствам значимых взрослых (воспитателям), требующих от них выполнения норм и правил. При этом позитивные эмоции направлены на сверстников, реализующих себя с позиции потребительского отношения к другим людям, и на воображаемую семью, родственников, не поддерживающих с ними близких отношений. Выявленные особенности, согласно И.П. Лопатиной, детерминированы низким уровнем развития коммуникативных способностей: восприятием и оцениванием партнёра по общению, умениям представлять адекватный образ другого человека как личности, пониманию и оцениванию своего эмоционального состояния, умениям самоконтроля и саморегуляции, умениям активного слушания.

Можно предположить, что мы говорим о низком уровне развития *эмоциональной компетентности*, носящей адаптивный характер [1]. И.Н. Андреева *определяет* понятие *эмоциональная компетентность* как совокупность знаний, навыков, умений, позволяющих принимать адекватные решения и действовать на основе интеллектуальной обработки внешней и внутренней эмоциональной информации [1].

Итак, существует основание полагать, что *низкий уровень эмоциональной культуры и эмоциональной компетентности* у испытуемых обуславливает трудности в адаптации и социальном функционировании в различных средовых условиях. Существует и другая точка зрения, не столько отрицающая влияние эмоциональной культуры и эмоциональной компетентности респондентов на их адаптацию и социальное функционирование, сколько уточняющее данный факт. В исследовании Н.Ю. Ефимовой получены результаты, отличные от предыдущих и указывающие на позитивную тенденцию взаимодействия испытуемых с социальным окружением, повышающим психическую активность, детерминированную приспособленческими способностями. Отметим, что для взрослых с интеллектуальной недостаточностью характерна неадекватная форма эмоционального реагирования на изменение ситуации: от пассивности и равнодушия до агрессии и враждебности. Наблюдается инертность эмоциональных реакций, часто имеющих ярко выраженный эгоцентрический характер. Эгоцентрические эмоции влияют на оценочные суждения: хорошо только то, что им приятно. Более того, эмоции непропорциональны по своей динамике: чрезмерная лёгкость и поверхность переживаний жизненных событий у одних и чрезмерная сила – у других [14; 30; 37]. Названная особенность позволяет судить о неспособности вычленения главного и второстепенного в происходящих событиях, выстраивать иерархию собственных отношений к различным предметам и ситуациям.

Сравнительное исследование эмоциональной сферы взрослых с интеллектуальной недостаточностью, проживающих в семьях и доме-интернате выявило взаимодействие позитивных и негативных эмоций, протекающих по механизмам дифференциации, амбивалентности и инверсии. Указано на недифференцированность эмоций базового контроля: счастье-горе; личностного развития: справедливость-обида; межличностного взаимодействия: дружба-ссора; познания окружающего мира: восхищение-скука; потенциальной агрессии: доброта-зло. Взрослые, проживающие в семьях и домах-интернатах, склонны к проявлению негативных и позитивных эмоций по отношению к своим сверстникам, значимым

взрослым, трудовой и учебной деятельности [19]. При этом испытуемые, проживающие в семьях, наиболее агрессивны, тревожны, по сравнению с лицами, проживающими в доме-интернате. Наряду с этим, обнаружено, что у индивидов наблюдаются способности направлять свою агрессию на себя: затаить обиду, не уступать на уговоры значимых взрослых и строить отношения с посторонним человеком, не участвующим в конфликтной ситуации. Однако интерес к посторонним исчезает: во-первых, при удовлетворении потребности в защите от обидчика и, во-вторых, отсутствием потребности в общении, если незнакомый человек не поддерживает его (индивида) точку зрения о причине конфликта [26].

Мы предполагаем, что неумение налаживать эмоциональные контакты со сверстниками, значимыми взрослыми, справляться с трудностями в разрешении межличностных конфликтов препятствует развитию коммуникативных навыков, что выражается в низком уровне их эмоциональной культуры и эмоциональной компетентности, и, как следствие, обуславливает их агрессивное поведение и психическую активность. Более того, исследования И.А. Коробейникова и Е.А. Игнатъевой подчёркивают склонность лиц с интеллектуальной недостаточностью к негативной агрессивности, детерминированную отсутствием умений выстраивать конструктивные совместные действия по разрешению конфликтных ситуаций [17].

По нашему мнению, взаимоотношения в семьях испытуемых складываются неоднозначно и определяются отношением со стороны родителей, а именно матерей к их патологическому состоянию. Мы полагаем наличие у родителей тенденции внушения своим особенным детям неадекватной системы представлений, как о здоровой и самостоятельной личности, приводящей к осознанию своей исключительности и вседозволенности. Напротив, в реальной жизни им не предоставляется такой возможности. Владея искажённой информацией, инициированной матерями, о своём психическом здоровье и считая себя здоровой личностью, лица имеют неадекватную оценку представлений о себе и об окружающих их людях. Следует отметить, что лица, проживающие в доме-интернате, не имеющие сильной эмоциональной привязанности к близким людям и, соответственно не переживающие подобного рода отношения, имеют слабые контакты с социальным окружением [20].

Таким образом, единство аффекта и интеллекта рассматривается во взаимосвязи и взаимовлиянии интеллекта и аффекта в процессе развития в целом. Вместе с особенностями развития познавательной сферы у лиц с интеллектуальной недостаточностью наблюдаются особенности развития эмоциональной сферы, что проявляется в «усугублении общей косности психики». Особенности эмоциональной сферы проявляются в неадекватной форме эмоционального реагирования на изменения жизненных ситуаций: от пассивности и равнодушия до агрессии и враждебности. Более того, наблюдается инертность эмоциональных реакций с выраженным эгоцентрическим характером, оказывающим влияние на оценочные суждения. Обнаружен низкий уровень эмоциональной культуры и эмоциональной компетентности. Сравнительный анализ позволил выявить высокий уровень агрессивности, тревожности, личностной дезадаптации, низкий уровень выраженности коммуникативных качеств (умений выстраивать адекватные партнёрские отношения), психической активности. Выявленные особенности наиболее выражены у лиц, проживающих в семьях, и детерминированы типом родительского воспитания со стороны матери, обуславливающим накопление эмоционального опыта. Наряду с этим, взрослые, проживающие в домах-интернатах, не имеют тесной эмоциональной привязанности к родным и не склонны к переживанию подобного рода отношений.

1.3 Эмоциональный интеллект у взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью

В противовес мнению о том, что интеллектуальная недостаточность всегда предполагает снижение интеллекта, Г. Гарднер отказывается от понятия коэффициента интеллекта и предлагает многофакторную теорию интеллекта. По мнению учёного, интеллект представляет собой не «вещь», не некое устройство, находящееся в голове, а «потенциал, наличие которого позволяет индивидууму использовать формы мышления, адекватные конкретным типам контекста» [7]. Как считает Г. Гарднер, существует как минимум семь различных видов интеллекта, не зависящих один от другого и действующих в мозге как самостоятельные системы (или модули), каждый по своим правилам. При определенных повреждениях мозга может нарушиться один тип интеллекта, а другие остаться незатронутыми. Автор выделяет лингвистический; логико-математический; пространственный; музыкальный; телесно-кинестетический, внутриличностный (способность распознавать свои собственные чувства, намерения и мотивы) и межличностный (способность распознавать и проводить различия между чувствами, взглядами и намерениями других людей) модули. Представляют интерес два последних модуля, выделенных автором. Согласно логике Г. Гарднера при органических поражениях мозга эти модули могут быть сохранены, а значит, и перспективными для развития. Действительно, умения понимать, распознавать и воспринимать эмоции других людей является ключевым процессом в межличностных отношениях. При этом осознание эмоционального состояния другого человека и собственного эмоционального состояния, обусловленное осознанием своего внутреннего мира, полагает готовность человека эмоционально ориентироваться и учитывать эмоциональное состояние другого человека [26].

Эмоциональный интеллект мы определяем, как эмоционально-интеллектуальную способность, которая позволяет раскрыть потенциальные возможности взрослых с интеллектуальной недостаточностью успешно выстраивать взаимоотношения с социальным окружением, готовых эмоционально ориентироваться на другого человека, учитывая его эмоциональное состояние в совместной деятельности, что обуславливает эффективность адаптации в различных средовых условиях.

Структурными компонентами *эмоционального интеллекта* выступают: эмоциональная направленность к миру людей и к миру эмоций; эмоциональная ориентация на себя и на других людей; готовность учитывать эмоциональное состояние других людей в межличностных отношениях [28; 29].

Основой к определению эмоционального интеллекта является концепция Б.Д. Парыгина о роли феномена психологической готовности, как фактора в познании, общении, и деятельности. Психологическая готовность рассматривается, как «универсальная предпосылка эффективности различных характеристик психической жизнедеятельности человека: отношений и общения с другими людьми, адекватного отношения к самому себе» [30; 32]. При этом готовность к общению, к совместной деятельности, к познанию другого человека является «латентной структурой, пусковым механизмом» направленности внимания на других людей.

Психологическая готовность – это психическое состояние, выступающее: как способность, как знания и умения, как особенности познавательной сферы (восприятия, внимания, памяти, мышления), как особенности эмоциональной сферы и как позитивное отношение к деятельности [32]. Именно в общении при восприятии другого человека возникает психический контакт, который проявляется в переживании, взаимовлиянии, взаимопонимании партнёров по общению. К.С. Станиславский

отмечал, что «для того чтобы общаться, надо иметь то, чем можно общаться, т.е. прежде всего свои собственные переживания, чувства и мысли». Выстраивая отношения, внимание лиц направлено на внутренний мир другого человека, вызывающего интерес: на мир его эмоций, переживаний. Наряду с этим, в процессе взаимодействия происходит обмен информацией, которая способствует взаимопониманию партнёров по общению.

Определённый интерес представляют следующие современные исследования. В исследованиях детей с интеллектуальной недостаточностью С.А. Лобач выявлена тенденция более частого использования невербальных средств общения, а во многих случаях и подмены речевых выражений партнёров по общению внешними выражениями эмоций: мимикой, пантомимикой, поведением. Так, у испытуемых, проживающих в домах-интернатах, по сравнению с детьми, проживающими в семьях, более развиты умения распознавать негативные эмоции отвращения и грусти других людей по выражению лица и жестам. Дети, проживающие в семьях, точнее распознают позитивную эмоцию радости: увиденное единожды выражение радости на лицах близкого окружения, способны «прочитать» и у чужих людей. При этом следует уточнить, что использование речевого подкрепления обуславливает более высокий уровень распознавания эмоции радости.

У испытуемых с течением времени накапливаются негативные эмоции, переживаемые и в прошлом, и настоящем, и будущем, обуславливающие негативное отношение к реальным событиям. *Можно предположить*, что лица обладают низким уровнем осознанной саморегуляции эмоциональных переживаний: низкий уровень регуляции позитивными эмоциями и использования позитивного опыта в отношении к окружающим. Жизнедеятельность в условиях депривации (учреждениях закрытого интернатного типа), неадекватное отношение окружающих, постоянное общение с людьми со сходными социально-психологическими и коммуникативными проблемами также обуславливает низкий уровень развития способностей понимания, выражения и распознавания эмоций.

Наряду с этим, И.В. Беляковой, В.Г. Петровой установлено, что младшие школьники способны к пониманию и называнию переживаемых ими самими и окружающими их людьми состояния радости, обиды, горя [33]. Отмечено, что испытуемые, переживая состояние радости, называют своё состояние и состояние своего друга, испытывающего подобное эмоциональное переживание. Понимание испытуемыми эмоциональных состояний других людей при восприятии сложной ситуации изучалось В.М. Маховой. Автором выявлено отсутствие умений определять причину эмоциональных состояний других людей. По мнению В.М. Щанкиной, у младших школьников наблюдаются искажённые представления об окружающих людях, детерминированные мнением, сформированным под воздействием значимых взрослых. *Мы можем предположить*, что лица подвержены внушению и манипулированию со стороны значимых взрослых.

Указано, что с возрастом у лиц с интеллектуальной недостаточностью раскрываются потенциальные возможности для развития способности к более адекватному выражению и пониманию собственных эмоций и окружающих людей, способности ориентироваться на партнёров по общению, готовности учитывать их эмоциональное состояние [11]. И.С. Володиной выявлено, что подростки способны отстраниться от собственных переживаний, и ориентироваться на эмоциональное состояние других людей [5]. Однако В.С. Лепехой показано, что подростки способны понимать эмоции радости, гнева, страха у других людей, осознавая и оценивая, при этом своё эмоциональное состояние [5]. Необходимо отметить, что индивиды, понимая эмоциональное состояние других людей и, понимая и оценивая собственное в

реальный момент времени, чаще всего *испытывают позитивные эмоции*. По мнению Е.А. Киселёвой, лица, имеющие опыт переживания негативных эмоций, обладают способностями к более точному распознаванию эмоции грусти. Сходного мнения придерживаются И.В. Белякова, В.А. Верянен, В.Г. Петрова. Обнаружено, что испытуемые обладают способностями давать позитивный эмпатический ответ (отклик) на переживания других людей, используя и вербальные, и невербальные типы; распознавать эмоциональное состояние другого человека, однако «переносят себя в его чувства, имея негативный опыт переживания [33]. По нашему мнению, в данном случае мы говорим о *эмпатических способностях*.

Как считает Л.Г. Басова, *эмпатия – это способность человека не только распознавать и понимать эмоциональное состояние другого человека в процессе взаимодействия, но и эмоционально откликаться и подстраиваться под других людей*. Сходного мнения придерживается Т.Д. Карягина, что *эмпатия – это способность к пониманию другого человека, эмоциональный отклик на эмоции и переживания, эмоциональная ориентация на мир другого человека [15]*. В исследованиях И.В. Егорова, М.В. Лесняк, Ю.А. Менджеричкой показано, что у лиц с интеллектуальной недостаточностью проявление эмпатических способностей достигает более высокого уровня в знакомых ситуациях в окружении значимых социального окружения и значимого взрослого, направляющего действия испытуемых [10]. Отмечено у испытуемых наличие способности разного уровня выраженности, как *понимание и эмоциональная отзывчивость на переживания другого человека*, а также *тенденция к проявлению содействия другому человеку*. Указано, что у лиц с интеллектуальной недостаточностью с *возрастом развиваются эмпатические способности [26]*. Однако данный факт подлежит дальнейшим исследованиям с целью изучения составляющих звеньев, как сопереживание, сочувствие, внутреннее содействие.

Итак, тот факт, что учёные приводят в вышеназванных исследованиях достоверные данные о способностях ориентироваться на других людей и учитывать эмоциональное состояние другого человека позволяет утверждать об эмоциональном интеллекте, как эмоционально-интеллектуальной способности, раскрывающей потенциальные возможности и оказывающей влияние на выстраивание взаимоотношений лиц с интеллектуальной недостаточностью. Наряду с этим, показано, что испытуемые обладают эмпатическими способностями разной степени выраженности понимания переживаний, проявляя эмоциональную отзывчивость и содействие значимому окружению в межличностных отношениях.

Выводы

Таким образом, единство аффекта и интеллекта рассматривается в динамической связи и взаимовлиянии интеллекта и аффекта в процессе развития в целом. Наряду с этим, изменяется соотношение интеллектуальных и эмоциональных нарушений при различных нарушениях развития психики индивидов.

Интеллектуальная недостаточность определяется как общий дефект и определяется наличием таких признаков, как недоразвития абстрактного мышления и стойкого органического поражения головного мозга, обуславливающего нарушения познавательной сферы.

Вследствие названных признаков наблюдаются особенности интеллектуального развития лиц с интеллектуальной недостаточностью. Ощущения характеризуются проприоцептивными, тактильными, болевыми нарушениями, снижением цветовой чувствительности (называние только основных цветов). Восприятие малоустойчиво,

пассивно, избирательно и недостаточно дифференцировано. При этом отмечен низкий уровень осязательного и зрительного восприятия и трудности в восприятии пространства и времени. Внимание характеризуется небольшим объемом, слабовыраженной переключаемостью, частым отвлечением и отсутствием умений сосредоточиться на одном виде деятельности. Отмечено преобладание образной памяти над логической памятью и идентичность произвольного и непроизвольного запоминания. Воспроизведение материала носит бессистемный, хаотичный, фрагментарный характер. Мышление конкретно и некритично, наблюдается растянутость этапов развития, не достигающих абстрактно-логического уровня. Речь характеризуется косноязычностью, низким уровнем словарного запаса и нарушением артикуляции. Доказано, что по мере взросления лиц с интеллектуальной недостаточностью и под воздействием специально организованного коррекционного обучения наблюдается развитие познавательных способностей.

Наряду с особенностями в интеллектуальном развитии лиц с интеллектуальной недостаточностью наблюдаются особенности в развитии эмоциональной сферы и представляющие собой болезненные переживания эмоциональных состояний, как гипотимия, гипертимия и паратимия. Нарушена динамика эмоций, проявляющаяся в эмоциональной лабильности - ригидности. Показано, что наиболее адаптированные лица агрессивны, тревожны, психически активны. Установлено, что индивиды характеризуются низким уровнем эмоциональной культуры и эмоциональной компетентности, обуславливающим трудности в адаптации к различным средовым условиям. Указано на тенденцию к позитивному взаимодействию с другими людьми. Сравнительный анализ взрослых с интеллектуальной недостаточностью, проживающих в семьях и домах-интернатах, дал основания утверждать, что у лиц, проживающих в семьях, более высокие показатели уровня агрессивности, тревожности и низкий уровень выраженности коммуникативных качеств (умений выстраивать адекватные взаимоотношения), детерминированные типом родительского воспитания со стороны матери.

Эмоциональный интеллект взрослых с интеллектуальной недостаточностью трактуется нами как эмоционально-интеллектуальная способность, которая позволяет раскрыть их потенциальные возможности успешно выстраивать взаимоотношения с социальным окружением, готовых эмоционально ориентироваться на другого человека, учитывая его эмоциональное состояние в совместной деятельности, что обуславливает эффективность адаптации в различных средовых условиях.

Структурными компонентами эмоционального интеллекта выступают: направленность внимания к миру людей и к миру эмоций; эмоциональная ориентация на себя и на других людей; готовность учитывать эмоциональное состояние другого человека в совместной деятельности.

В основу определения положена концепция Б.Д. Парыгина о роли психологической готовности, рассматриваемой как деятельность, как знания и умения, как особенности познавательной и эмоциональных сфер, как позитивного отношения к деятельности. В современных исследованиях эмоциональной сферы выявлено, что испытуемые в общении более часто используют невербальные средства. Установлено, что у лиц, проживающих в семьях, более развиты способности к распознаванию эмоции радости в отличие от лиц, проживающих в доме-интернате, склонных к распознаванию негативных эмоций обиды, грусти и презрения. Отмечено, что с возрастом у лиц с интеллектуальной недостаточностью развиваются эмпатические способности, определяемые как понимание переживаний и эмоционального отклика на переживания другого человека, проявляя содействие к социальному окружению.

2 РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВЗРОСЛЫХ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

2.1 Основные методы по развитию эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью

Теоретической основой цикла занятий по развитию эмоционального интеллекта выступают: личностно-деятельностный подход и концепция Б.Г. Парыгина о роли феномена психологической готовности как фактора в познании, общении и деятельности. Личностно-деятельностный подход основан на теориях и концепциях Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева, А.К. Марковой, С.Л. Рубинштейна, Н.Ф. Талызиной, Д.Б. Эльконина и ориентируется на усвоение знаний и способов их усвоения, раскрытия творческого потенциала личности. Личность рассматривается как субъект деятельности, и, формируясь в деятельности, в общении, определяет характер этой деятельности. В центре находится обучение индивида, а методики обучения преломляются через призму его личности (И.А. Зимняя).

Психологическая готовность рассматривается, как «универсальная предпосылка эффективности различных характеристик психической жизнедеятельности человека: отношений и общения с другими людьми, адекватного отношения к самому себе» [30; 32]. При этом готовность к общению, к совместной деятельности, к познанию другого человека является «латентной структурой, пусковым механизмом» направленности внимания на других людей.

На основании теоретических положений выделены следующие *психолого-педагогические принципы*:

- **деятельностный принцип**, предусматривающий активную творческую деятельность респондентов, предоставляя им самостоятельность, вариативность в соответствии с интересами и возможностями, обуславливающий проявление личностных качеств в наиболее целостной форме.

- **принцип комплексности методов и техник развивающих занятий**;

Творческое освоение арсенала развивающих процедур позволяет психологу избежать опасности эклектичного сочетания противоречащих друг другу методов. Выбор конкретных методов определяется в зависимости от целей и задач занятий, возрастных и индивидуальных особенностей индивидов, организационных условий реализации психолого-педагогической работы.

- **принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения**;

Человек развивается в единстве целостной системы социальных отношений. Система отношений индивида со значимыми взрослыми, форм совместной деятельности и способов ее осуществления составляет важнейший компонент социальной ситуации развития. Значимые взрослые являются связующим звеном между индивидом с интеллектуальной недостаточностью и психологом, осуществляющим коррекционно-развивающую работу, что обуславливает эффективность проводимых развивающих мероприятий.

- **принцип признания уникальности и индивидуальности участников занятий с учётом возрастно-психологических особенностей**;

Индивид с интеллектуальной недостаточностью представляется как личность со своим достоинством и личным скрытым потенциалом.

Основными методами, используемые в построении занятий, являются методы *артпедагогики* и *арттерапии*.

Артпедагогика – область научного знания, рассматривающая формирование основ художественной культуры посредством художественного воспитания,

коррекционно-развивающих занятий, овладение практическими умениями художественной деятельности [18].

Цель артпедагогики – способствовать развитию личности средствами искусства. Цель артпедагогики реализуется посредством решения следующих задач: приобщение к миру искусства; формирование знаний и практических умений в различных видах художественной деятельности; стимулирование самостоятельных действий взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью. Необходимым условием для достижения цели и решения поставленных задач являются наличие сохранных функций эмоций взрослых с интеллектуальной недостаточностью, интереса и желания к творческой деятельности.

Метод – последовательное чередование способов взаимодействия специалиста и индивида, направленных на достижение определённой цели посредством проработки материала (Ю.К. Бабанский). *Метод* складывается из деталей, включающих определённые операции, повторяющиеся в разных системах действий, и обозначаются термином «приёмы».

Приём – это часть метода, с помощью которого данный метод реализуется.

Вслед за Ю.К. Бабанским, Е.А. Медведевой мы выделили 3 группы методов [2]: а) методы организации художественной деятельности; б) методы стимулирования; в) методы воспитательного воздействия.

К *методу организации художественной деятельности* относится приучение к данному виду деятельности, что обуславливает формирование эмоциональной отзывчивости, желание и интерес к общению с другими людьми и совместному творчеству. В творческом процессе приобретается социальный и эмоциональный опыт, в последствие применяемый в реальной жизни.

Метод организации художественной деятельности включает следующие способы:

- словесные: чтение произведений, беседа;
- наглядные: показ картинок, иллюстраций, рисунков, фотографий, предметов декоративно-прикладного искусства;
- практические: направлены на передачу информации, активное восприятие информации респондентами и её воспроизведение.

Словесные методы артпедагогики способствуют расширению словарного запаса индивидов. При чтении произведения используются метод сообщения, метод разъяснения и метод закрепления в виде беседы. Чтение произведения специалист сопровождает наглядными примерами – показом картинок, иллюстраций, слайдов, видеофильмов. Речевое подкрепление наглядного материала детерминирует развитие способности понимать и осознавать смысл воспринимаемой информации. Индивиду с интеллектуальной недостаточностью требуется разъяснение передаваемой информации посредством следующих приёмов: приведение образных примеров из жизни деятелей культуры и искусства, жизненных примеров из окружающей действительности. Демонстрация примеров способствует формированию нравственно ценных качеств, позитивному эмоциональному реагированию, и, как следствие, вырабатывается желание самостоятельно научиться создавать прекрасное. Наряду с этим, создание атмосферы сочувствия, сопереживания персонажам художественного произведения обуславливает развитие интереса индивидов к произведению. Словесные и наглядные методы применяются в сочетании с практическими методами, стимулирующими познавательный интерес, стремление к взаимодействию с другими людьми.

Отмечено, что применение словесных, наглядных и практических методов может носить *репродуктивный* или *проблемно-поисковый* характер [2; 18; 22]. *Репродуктивный* характер использования методов означает усвоение готового знания и

воспроизведение известных способов деятельности. Репродуктивный характер применения методов обуславливает формирование представлений о художественной культуре, её специфике, навыков художественной деятельности, как рисование, художественное конструирование, чтение стихов и пересказа художественных произведений, драматизации и сценического мастерства. Показано, что постоянное использование методов, носящих репродуктивный характер, способствует формализованному подходу в процессе совместной деятельности. Поэтому наиболее важным представляется применение методов и репродуктивного, и проблемно-поискового характера.

Метод, имеющий *проблемно-поисковый* характер, рассматривается как деятельность, направленная на получение новых знаний и предполагает использование следующих приёмов: создание проблемной ситуации; организация коллективного обсуждения возможных подходов к разрешению проблемной ситуации; выбор рационального способа решения проблем; обобщение полученных результатов и выводы [2]. Согласно исследованиям М.В. Киселёвой, А.И. Копытина, И.Ю. Левченко, Л.Д. Лебедевой, самостоятельное сочинение историй из реальной жизни, чтение литературных произведений с музыкальным сопровождением, просмотр и обсуждение картин известных художников, режиссёрская работа в театрализованной деятельности способствует развитию навыков творческой деятельности [18; 21; 22].

К методам *стимулирования* отнесены: *предложения выполнения творческих заданий, создание ситуации успеха, показ готового образца. Показ готового образца (продукта деятельности)* – демонстрация продукта творческой деятельности, участие в выставках. *Метод создания ситуации успеха* понимается как субъективное чувство удовлетворённости преодоления робости, неуверенности, страха и затруднений в процессе деятельности. Задания предлагаются в соответствии с возможностями индивидов и выполняются при помощи специалиста, что способствует преодолению неуверенности в своих силах. Показано, что использование метода на занятиях стимулирует человека с интеллектуальной недостаточностью к поиску новых творческих решений, пробуждает интерес и желание к самостоятельному выполнению заданий [22]. Более того, переживание позитивного эмоционального состояния, обусловленного результатом творческой деятельности и позитивной оценкой со стороны социального окружения, способствует накоплению позитивного эмоционального опыта. *Метод предложения выполнения творческих заданий* – сочинение собственного рассказа, сказки, режиссёрская работа в постановке пьесы, разыгрывание этюдов, съёмка видеofilьмов. Метод находится в прямой зависимости от степени развития творческого воображения индивидов с интеллектуальной недостаточностью.

К методам *воспитательного воздействия* отнесены *метод словесного объяснения и метод поощрения*. *Метод словесного объяснения* – это словесное воздействие, осуществляемое в форме фронтальной (этической) или индивидуальной беседы. *Метод поощрения* – обучение индивида следовать общепринятым нормам поведения с помощью положительного подкрепления одобряемого поведения. Метод реализуется посредством приёмов: одобрение, похвала, награда. *Одобрение* – действие, осуществляемое вербальным способом, отражающее ценностное отношение к участнику занятия, не зависимо от результата деятельности. *Похвала* – устное поощрение значимого взрослого, обусловленное результатом деятельности (продуктом творческой деятельности). *Награда* – поощрение за успех, вещественный подарок [3].

По мнению П.А. Ильиной, комплексное использование методов стимулирования и воспитательного воздействия являются наиболее эффективными в работе с лицами с интеллектуальной недостаточностью [22]. Данный факт обусловлен тем, что с

помощью выше названных методов пробуждается желание и интерес у респондентов к творческой деятельности. Указано, что стимулирование и воспитательное воздействие определяется использованием *метода оценки*. Суть метода выражается в виде балльной отметки или вербального объяснения. Е.А. Медведевой, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссаровой показано, что оценка деятельности «поднимает» индивида в его собственных глазах и в глазах социального окружения. Названное обстоятельство играет важную роль, вселяя веру в собственные силы взрослых с интеллектуальной недостаточностью.

Вместе с тем, отметим метод «*малых шагов*» Б.Ф. Сканера (1954) и дополненный П.Я. Гальпериным и Н.Ф. Талызиной и метод «*совместно-разделённых действий*» А.И. Мещерякова. Метод «*малых шагов*»: поставленная задача делится на части для успешного усвоения навыка; каждая часть обладает низким уровнем сложности, обеспечивающим максимальный успех овладения навыком. Метод «*совместно-разделённых действий*»: на первых этапах предусматривается наиболее продолжительная помощь специалиста; на последующих этапах – дозированная помощь, обуславливающая наибольшую самостоятельность участника занятий. По мнению А.И. Мещерякова, «в совершении любого действия объединяются усилия неумелого ребёнка и умеющего взрослого, сознательно дозируется взрослая и детская активность». Поэтому помощь взрослого «должна быть строго дозируемой – она не должна быть так велика, чтобы ребёнок совсем отказался от самостоятельности, и достаточно велика для достижения нужного результата».

Арттерапия, как считает М. Либманарт, это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущений [18]. По данным Х. Риды (1943), А. Маслоу (1956), Э. Крамера (1958, 1971) арттерапия является фактором психического развития и рассматривается в качестве психотерапевтического и психокоррекционного инструментов [21]. И.Д. Левченко, Е.А. Медведева отмечают, что арттерапия представляет собой совокупность психокоррекционных методов, имеющих особенности, определяемые жанровой принадлежностью к определённому виду искусства и направленностью их психокоррекционного применения [22]. При этом основой арттерапии является художественная деятельность субъекта.

Целью арттерапии является содействие гармонизации личности посредством развития способности самовыражения и самопознания, самопонимания и принятия самого себя, быть самим собой, признания и понимания окружающими, создания новых позитивных переживаний, креативных потребностей и способов их удовлетворения, освоении новых форм опыта.

Методы арттерапии классифицируются в зависимости от видов искусства. В настоящее время арттерапия в широком смысле включает следующие *виды художественного творчества*: *изотерапия, имаготерапия, музыкотерапия, эрготерапия, кинезитерапия, фототерапия* [18]. В частности, для индивидов в зависимости от степени интеллектуальной недостаточности (лёгкая, умеренная, тяжёлая), выбираются наиболее доступные виды творческой деятельности, позволяющие развивать эмоциональные и когнитивные способности. По мнению Л.Д. Лебедевой, методы арттерапии решают психотерапевтические, коррекционно-развивающие, воспитательные и диагностические задачи, и могут быть отнесены к проективным методикам [21]. С точки зрения А.А. Осиповой, механизмом арттерапевтического воздействия является сам процесс творчества, результат творчества – его продукт, принятие продукта творчества со стороны окружающих. Кроме того, «реконструкция» конфликтной травмирующей ситуации и поиск путей её «переконструирования» основаны на способностях индивида. Наряду с этим, механизм

воздействия связан «с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» [цит. по: 21, с. 177].

Таким образом, теоретической основой занятий по развитию эмоционального интеллекта является личностно-деятельностный подход и концепция о роли феномена психологической готовности. Обозначены основные психолого-педагогические принципы: деятельностный, комплексности методов и техник развивающих занятий, интеграции усилий ближайшего социального окружения, признание уникальности и индивидуальности участников занятий с учётом возрастно-психологических особенностей. Основными методами в построении занятий выступают методы артпедагогики и арттерапии. Арттерапия, являясь областью научного знания, рассматривает формирование основ художественной культуры посредством художественного воспитания. К методам артпедагогики отнесены: а) метод организации художественной деятельности (словесные, наглядные, практический); б) методы стимулирования (предложение выполнения творческих заданий, создание ситуации успеха, показ нового образца); в) методы воспитательного воздействия (словесного объяснения и поощрения). Указано на использование метода «*малых шагов*» и метода «*совместно-разделённых действий*». В основе арттерапии – художественная деятельность субъекта, включающая виды художественного творчества, как изотерапия, имаготерапия, музыкотерапия, игротерапия, библиотерапия.

2.2 Средства художественной деятельности в развитии эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью

По мнению Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, С.Я. Рубинштейн, Б.М. Теплова, Д.Б. Эльконина, искусство имеет позитивное влияние на развитие индивидов с интеллектуальной недостаточностью. Особая роль отводится художественной деятельности в процессе их взросления: наблюдается развитие психических функций и активизация творческих задатков [6; 37]. Сходного мнения придерживаются О.В. Гаврилушкина, И.В. Евтушенко, Е.А. Екжакова, Г.В. Кузнецова, С.М. Миловская. Авторы полагают, что использование разнообразных видов искусства является важнейшим средством воспитания и развития личности взрослых с интеллектуальной недостаточностью, основанных на методах артпедагогики и арттерапии. К специально организованному воздействию нами отнесены средства художественной деятельности, представленные методами артпедагогики и арттерапии: изотерапия, имаготерапия, библиотерапия, игротерапия, музыкотерапия. Рассмотрим основные методы, используемые нами в процессе занятий по развитию эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью.

Изотерапия – психотерапевтическая деятельность (рисование, лепка) с использованием методов изобразительного искусства. Согласно классификации С. Крадохвила, в процессе рисования используют методику свободного, коммуникативного, совместного и дополнительного рисования [21]. Методика *свободного рисования* предполагает самостоятельный выбор темы, индивидуальное выполнение рисунка и групповое обсуждение. Методика *коммуникативного рисования* предоставляет возможность рисования в парах, исключая вербальные контакты. Обсуждая свой рисунок и работы участников занятий, респонденты выражают свои эмоции, наблюдая эмоциональные реакции окружающих их людей. При обсуждении рисунка другого человека возникают проблемные ситуации между участниками в представлении, понимании его содержания, что приводит к эмоциональным переживаниям и накоплению как позитивного, так и негативного опыта. Методика

коллективного (совместного) рисования предназначена для рисования членами всей группы на одном листе с дальнейшим обсуждением работы каждого участника (личного вклада и отношения к рисункам другим членам группы). При использовании методики *дополнительного* рисования рисунок передаётся по кругу, а затем обсуждается членами группы. Обратим внимание на способы работы с рисунками: одновременная демонстрация всех рисунков, выявление общего содержания и отличительных черт, рассмотрение каждого рисунка отдельно.

В процессе рисования применяются следующие типы заданий: предметно-тематические, образно-символические, упражнения на развитие образного восприятия и задания на совместную деятельность (А.И. Захаров). Выделяют следующие этапы коррекционно-развивающего процесса, используя метод рисования: ориентировочный этап (обстановка, материалы); выбор темы, сопровождаемый эмоциональной включённостью в процесс работы; поиск адекватных форм выражения своих переживаний; развитие замысла и его конкретизация; разрешение конфликтных ситуаций в символической форме.

Наблюдая за поведением и действиями участников занятий, отмечаем их заинтересованность в работе после многократного повторения каждого этапа действий, что обусловлено созданием ситуации успеха, приёмами «психологического поглаживания». Каждый участник занятия, рассматривая свой рисунок и рисунки других, проявляет позитивные эмоции (радость), и переживаемое позитивное состояние соотносит с эмоциональным состоянием своего товарища. Иными словами, актуализация *позитивного* переживания индивидом чувства достижения собственного успеха, инициированного признанием его уникальности социальным окружением, способствует развитию умений к конструктивной обработке информации и накоплению эмоционального опыта. Интересным представляется тот факт, что в случае непринятия продукта своей деятельности, индивиды склонны переживать и вербально выражать негативные эмоции. При этом наблюдается отсутствие интереса и желания к сотрудничеству с другими людьми. Однако использование техники «закрытых глаз» при выполнении рисунка «Каракули», настраивает индивидов на свой внутренний мир и обуславливает принятие рисунка самим автором и его друзьями. Г. Фурт отмечал, что особенность произвольных рисунков «есть молитва своему внутреннему я» [9]. Можно предположить, что автор рисунка и его близкое окружение, принимая себя, способны испытывать позитивные эмоции.

Имаготерапия – это театрализация психотерапевтического процесса, предполагающий использование следующих приёмов: пересказ произведения, проигрывание ролей в спектакле, куклотерапия (Н.С. Говоров, 1973). В основе приёмов – идентификация с образом персонажа (рассказа, сказки) [9; 12; 42]. В цикле занятий по развитию эмоционального интеллекта мы используем методы – проигрывание ролей и куклотерапию. По данным наблюдения, отмечено, что индивиды с интеллектуальной недостаточностью испытывают трудности в пересказе произведения. Проигрывание ролей – это действия, имеющие ритуальный характер [35]. Негативные переживания при проигрывании ролей переводятся в комическую форму, что приводит к катарсису – освобождению от негативных эмоций [21].

Куклотерапия – использование кукол, изготовленных своими руками и куклартина (кукла-картина). М.М. Кольцова, В.С. Мухина, П. Роланд отмечают, что кукла является партнёром по общению. Участник занятия, отождествляя себя с куклой и рассказывая от её имени, раскрывает свой внутренний мир, эмоциональные переживания, проблемы. Наиболее действенным является использование пальчиковых кукол, обуславливающих активизацию механизмов проекции и идентификации. Осуществляемый индивидом выбор «лица» для куклы способствует созданию условий

для моделирования эмоций. Отмечено, что таким образом подчёркивается «катарсический эффект признания индивидом подавляемых эмоций и чувств» [21]. Метод куклартина создан московской арт-группой «Пси-арт». Устанавливаются объёмные открывающиеся конструкции, передняя сторона которых украшена рамкой, а внутри – живописное полотно, фотография или коллаж. На переднем плане выступают самодельные куклы – настроения, которыми нужно управлять. Использование куклартин способствует освоению новых способов поведения, установлению эмпатийных взаимоотношений, снятию эмоционального напряжения и развивает способности преодоления жизненных трудностей [8].

Метод библиотерапии предложен В.Н. Мясичевым и основан на чтении и последующем анализе специально подобранного материала с целью решения возникающих проблем посредством идентификации с образом художественного произведения [31]. При прочтении материала проводится обсуждение, результатом которого является вырисовывание структуры межличностных отношений. Отмечен факт, что в процессе библиотерапевтического воздействия активизируется творческая активность индивидов, проявляющаяся в готовности создания собственных произведений, в которых «опосредованно излагают свои переживания, тем самым выходя из них» (И.Д. Левченко, Е.А. Медведева). Авторы указывают, что основой создания продукта деятельности являются побуждения индивида выразить свои чувства и переживания и удовлетворить потребность в общении. Указано, что коррекционными процессами библиотерапии выступают: контроль, эмоциональная проработка, тренировка и разрешение конфликта. Контроль над психическими процессами может осуществляться по пути усиления (повторение, воспроизведение деталей) или ослабления; проведением анализа, отесняться другими воспоминаниями, переживаниями, эмоциями [22]. Чтение предложенного произведения позволяет индивиду отождествлять переживания героя с собственными переживаниями, познать собственные особенности, осознать собственные ошибки. Кроме того, чтение предоставляет возможность посмотреть на себя глазами другого человека. Эмоциональная проработка позволяет индивиду проявлять и сравнивать собственные эмоции. Тренировка предусматривает, что в процессе проигрывания эпизодов, индивид приобретает знания об альтернативных способах переживания. Отмечено, что в ходе проигрывания диалогов героев произведения, респондент принимается другими участниками занятия без осуждения качества его игры. Разрешение конфликта понимается как синтез контроля, эмоциональной проработки и тренировки, используемый в конкретной жизненной ситуации. Происходящие события вокруг персонажей произведения способствуют индивиду увидеть пути выхода в сложившихся с ним ситуациях и эмоционально их отреагировать [31].

Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на индивида с использованием игровых упражнений. Особенности игротерапии является выполнение в быстро меняющихся ситуациях деятельности, связанной с решением нестандартных задач. Единица игры – роль, а сюжет – область действительности. Основными механизмами воздействия игры выступают:

- диалогическое общение со значимым взрослым посредством принятия, отражения и вербализации индивидом свободно выражаемых в игре эмоций и чувств;
- изменение позиции индивида в направлении преодоления эгоцентризма и формировании позитивных взаимоотношений с социальным окружением;
- организация поэтапной отработки новых адекватных способов ориентировки в проблемных ситуациях, их интериоризация и усвоение.

По мнению А.Г. Грецова, ролевая игра – эффективный метод развития социальных навыков индивида. Принимая определённую социальную роль, респондент

демонстрирует соответствующее ей поведение. Социальная роль – это модель поведения, связанная с определённой позицией, которую человек занимает в обществе и зависимости от окружения [9]. В ролевой игре заданы роль и игровая ситуация, в которой участники самостоятельно определяют конкретные действия, требующие подготовки или осуществляя их в процессе импровизации. Каждый участник ролевой игры берёт на себя роль, не соответствующую ему, либо характерную для него, однако исполняемую в другой незнакомой обстановке. По мнению автора, обстановка должна оптимизировать возможности для обучения новым моделям поведения, что обуславливает снижение проблемных переживаний, связанных с проигрыванием предложенных ситуаций (эффект катарсиса). Участники занятий проигрывают несколько ситуаций, отстаивая свою точку зрения. А.Г. Грецов предлагает следующую классификацию игр: а) *игры-постановки*. Демонстрируются ситуации и способы выхода из них; б) *игры-драматизации*. В основе – актуальная ситуация межличностных отношений. Ставится задача: развитие умений регулировать собственные эмоциональные состояния; в) *игры со скрытыми целями сторон*. Игры способствуют развитию навыков наблюдательности к тонкостям эмоционального состояния другого человека. Наряду с этим, отрабатываются умения противостояния манипулятивному влиянию. По окончании игры обсуждаются вопросы: «Поняли ли участники игры скрытые цели других людей? Какие эмоции возникали у них в ходе игры? Как полученный опыт может использоваться в различных жизненных ситуациях? Происходят ли подобные ситуации в повседневной жизни?» [9]. Вслед за Е.М. Семёновой отмечаем, что в процесс изобразительного творчества необходимо включать элементы музыкотерапии (прослушивание произведений). А.Н. Скрябин подчёркивал «существование связи между аккордами тональностей и цветами спектра» [34].

Стоит согласиться с мнением специалистов-арттерапевтов, указывающих на эффективность занятий, которые строятся по схеме: взаимодействие автора художественного продукта, самого продукта и специалиста, создающего благоприятную атмосферу для творчества и оказывающего дозированную помощь в организации творческого процесса [18; 21; 22; 31; 34]. Занятия арттерапией могут быть структурированные и неструктурированные, и проходить в активной или пассивной форме. В первом случае – тема задаётся специалистом с последующим обсуждением, во втором – участники занятия делают самостоятельный выбор темы и материала для творчества. При использовании пассивной формы – взрослый с интеллектуальной недостаточностью выступает в роли потребителя продуктов художественной деятельности: слушает, рассматривает, наблюдает. Активная форма арттерапии предусматривает создание продукта деятельности, т.е. взрослый с интеллектуальной недостаточностью выступает субъектом деятельности. Продукты деятельности имеют свою специфику, обусловленную техникой исполнения, содержанием в зависимости от тяжести дефекта респондентов. Процесс создания продукта творчества основан на активном восприятии, воображении, фантазиях индивида, детерминированный стремлением выразить свои чувства, переживания, удовлетворить потребность в понимании себя и окружающих людей. Создание продукта своей творческой деятельности предоставляет индивиду возможность исследования окружающего мира посредством его символизации, конструирования в виде рисунков, поделок, историй.

Таким образом, применение методов артпедагогики и арттерапии на занятиях опосредуется творческим процессом, результатом деятельности и детерминировано стремлением индивида выразить свои чувства, потребностью во взаимодействии с окружающими.

2.3 Организация процесса развития эмоционального интеллекта у взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью

Цикл занятий построен в рамках *гуманистического направления* и основан на утверждении: развитие способностей взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью конструктивного выстраивания взаимоотношений с социальным окружением обуславливает эффективность адаптации в различных средовых условиях.

Цель занятий – содействовать развитию способностей взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью эмоционально ориентироваться на других людей и готовности учитывать эмоциональное состояние социального окружения в ходе их деятельности.

Цель реализуется посредством решения следующих **задач**: 1) формировать интерес индивидов к эмоциональным переживаниям других людей; 2) развивать представления о собственных эмоциях и эмоциях других людей; 3) формировать и развивать способности сопереживать другим людям, ориентируясь на значимость другого человека в межличностных отношениях.

Объект воздействия – эмоциональный интеллект.

Предмет воздействия – составляющие эмоционального интеллекта, как способности эмоциональной ориентации на других людей и готовности учитывать эмоциональное состояние другого человека.

Метод занятия – вовлечение группы взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью в деятельность в процессе арттерапевтического занятия.

Форма работы: групповое занятие (совместная деятельность психолога и взрослого с интеллектуальной недостаточностью).

Режим занятий: состав группы 8 участников без гендерных различий, возраст от 38 ± 14,5 лет. Продолжительность занятий – 1,5 часа.

Цикл занятий – 20 занятий. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Структура занятий: 1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. 2. Расширение представлений об эмоциональном мире человека. Основная часть: чтение произведения, либо проигрывание ролей прочитанного произведения. 3. Закрепление. Анализ новых впечатлений, обуславливающих накопление эмоционального опыта. 4. Интеграция. Связывание прошлого эмоционального опыта с новым эмоциональным опытом, детерминирующим возможные ориентиры применения в реальных жизненных ситуациях. 5. Рефлексия. Оценка собственных действий, собственных ошибок и осознания себя с точки зрения других людей.

Особенностью нашей программы является продолжение занятий в течение дня совместно со специалистами, работающими в доме-интернате. Нами предложен и внедрён «метод интерлюдии», используемый в повседневной деятельности взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью. В словаре русского языка Т.Ф. Ефимовой «интерлюдия» обозначает «небольшой музыкальный эпизод между частями другого музыкального произведения». По нашему мнению «метод интерлюдии» представляет повторение и воспроизведение прочитанного на занятиях литературного произведения в контексте приобретённого нового эмоционального опыта. В процессе трудовой деятельности совместно со специалистами взрослые лица с интеллектуальной недостаточностью проигрывают роли, гармонирующие эмоциональным состояниям и переживаниям героев прочитанных на занятии произведений, составляют рассказы, основанные на своём эмоциональном опыте, обогащая его знаниями, приобретёнными на занятиях по развитию эмоционального интеллекта.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВЗРОСЛЫХ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Занятие 1

Цель – способствовать формированию позитивного представления о других людях, о себе; развивать умения выражать свои эмоции.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность: Упражнение: «Тёплый клубок» [21].

Встаём в круг, рядом друг с другом, не держась за руки. У меня в руках разноцветные клубки ниток. Выбираем добрый, тёплый клубок. (*Анализ и обсуждение выбора*). Держа кончик нити в своих руках, передаю участнику занятий. Затем, клубок передают тому, к кому испытывают наиболее позитивные чувства (нежности, доброты, уважения). Получается сотканный из нитей ковёр ваших позитивных эмоций. Прикрепляем его на стену. Проводим руками по нитям – это дорожки, ведущие нас к новым знаниям.

2. Расширение представлений об эмоциональном мире человека. Метод библиотерапии (совместное чтение произведения) [22]. Чтение произведения «Что прогнало тоску и одиночество» (притча).

В старинной немецкой сказке на одной горе за облаками жили великаны. У одного из них была дочь-великанша. Жить ей было очень тоскливо, поскольку соседей – таких же великанов, было немного, и виделись они часто. Все речи давно были переговорены, и лица наскучили. Что только ни делала великанша: и музыкой занималась, и рисовала. Ничто не занимало, не веселило и не трогало ее сердца. Душа оставалась пустой и холодной. Иногда великанша наблюдала за жизнью людей в долине – очень маленьких по сравнению с ее ростом.

И вот однажды она заметила, как по уступам горы карабкается вверх крошечный человек. В это время с кручи сорвалась снеговая лавина и засыпала беднягу. Нагнулась великанша, разрыла снег и достала человека. Потом отогрела его у жаркого сердца. Когда маленький человек ожил, великанша посадила его на ладонь и наклонилась к нему огромным ухом. Тот поблагодарил спасительницу и рассказал ей причину, по которой взбирался на утесы. Что у него дома очень были больны жена и крошки-дети. А еды совсем не осталось. Вот он и пошел в горы охотиться за козами. С большим интересом выслушала великанша человека и попросила его рассказать о жизни в долине. И он поведал ей о самых разных проблемах людей, об их горестях и радостях.

Во время рассказа великанша боялась проронить хотя бы слово. История жизни этих маленьких людей вызвала у неё слёзы. Потеплело у неё на душе, и полюбила она человека всем сердцем. С тех пор захотелось великанше помогать его семье и всем живущим в долине людям. Стала она вникать в их нужды. Появившийся интерес к людям прогнало тоску и одиночество. Добрая великанша теперь внимательно смотрела, чтобы не сползала где-нибудь лавина на людские селенья, и отводила ее своей сильной рукой. Целыми днями она собирала целебные горные травы и варила из них людям лекарства. Люди тоже полюбили великаншу и благодарили за все ее добрые дела. А она, в свою очередь, благодарила судьбу, которая сделала ее большое сердце полным радости и счастья.

3. Закрепление. Анализ новых впечатлений, обуславливающих накопление эмоционального опыта (техника контроля, эмоциональной проработки) [31].

- Почему тоскливо жилось девушке-великанше?
- Почему она считала себя одинокой?
- Что она делала, чтобы преодолеть тоску и одиночество?

- Что помогло девушке разогреть её сердце и прогнать тоску и одиночество?
- Если бы с вами произошёл такой случай, были бы вы рады, что вам оказали помощь? А вы бы пришли на помощь другим людям в трудной для них ситуации? А как бы поступили ваши товарищи в подобной ситуации?

4. Интеграция. Связывание прошлого эмоционального опыта с новым эмоциональным опытом, детерминирующим возможные ориентиры применения в реальных жизненных ситуациях. Рисунок. «Мой портрет глазами других» (Е.М. Семёнова) [34]. Методика свободного (индивидуального) рисования [21] с использованием техники музыкотерапии (Е.М. Семёнова) [34].

Рисунок выполняется цветными карандашами. Каждый участник занятий пытается выразить свои представления о том, каким его воспринимают другие люди, какие чувства испытывает другой человек по отношению к нему.

5. Рефлексия. Оценка собственных действий, собственных ошибок и осознания себя с точки зрения других людей. Обсуждение рисунков.

- Какое место в вашей жизни занимают окружающие вас люди: друзья, родные, воспитатели? Как вы думаете, смогли бы вы жить, если бы никого не было рядом с вами?

- Почему вы нарисовали себя (добрым, злым, обидчивым)?
- Почему вы думаете, что окружающие люди воспринимают вас такими (добрыми, злыми, обидчивыми)?
- Вы хотели бы исправить свои ошибки?

Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в различных жизненных ситуациях».

Занятие 2

Цель - способствовать формированию позитивного представления о других людях, о себе. Развивать умения выражать свои эмоции, осознавать своё эмоциональное состояние.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность: Упражнение «Пожатие рук» [21].

Первый участник пожимает руку рядом стоящему человеку и становится рядом с ним. Третий участник пожимает руки первому и второму человеку и становится рядом с ними. Остальные участники по очереди пожимают руки первым участникам, образуя круг.

2. Расширение. Проигрывание ролей произведения, прочитанного на первом занятии «Что прогнало тоску и одиночество».

Каждый участник выбирает персонаж, которого он сыграет. Один из участников выступает в роли режиссёра. Создаётся мотивация на активное участие респондентов как субъектов деятельности.

3. Закрепление. Техника тренировки [31]. Обсуждение проигранных ролей.

В процессе проигрывания выбранных самостоятельно ролей, каждый участник приобретает новый эмоциональный опыт, детерминированный новыми знаниями об альтернативных способах эмоциональных переживаний. Исполненная роль каждого участника воспринимается как продукт деятельности, который заслуживает позитивной оценки. Иными словами, актёров принимают такими, какие они есть в реальных жизненных ситуациях.

- Почему вы выбрали такого персонажа?
- Почему именно этот персонаж понравился вам?
- Какие чувства вы испытывали, когда играли выбранную роль?

4. Интеграция. Метод изотерапии [18; 21]. Рисунок (рисунки занятия 1). Методика дополнительного рисования [21]. Техника разрешения конфликта [31].

Участники занятий берут свои работы, нарисованные на занятии 1 и передают по кругу своим товарищам. Каждый из участников занятия дополняет рисунок собственным видением другого.

- Почему именно этими деталями вы дополнили портрет (называем имя)?
- Как вы относитесь к (называем имя)?
- Почему о (называем имя) у вас сложилось такое мнение?
- Что можно сделать, чтобы (называем имя) помочь?
- Что каждый из вас может сделать, чтобы помочь (называем имя)?

Затем, психолог выслушивает мнения участников, чей портрет обсуждается. Психолог организует занятие таким образом, чтобы развитие событий позволяло каждому участнику самостоятельно увидеть пути выхода из сложившихся с ним ситуаций и эмоционально их отреагировать.

5. Рефлексия. Упражнение «Карлики и великаны» (В.С. Кузнецов).

Вы знаете, что великаны – сказочные герои высокого роста, карлики – сказочные герои маленького роста. По команде «великаны» встаём со своих мест, а по команде – «карлики», приседаем. *В процессе выполнения упражнения разрешается запутывать участников и выполнять команды наоборот.* По сравнению с великаном, человек, конечно же кажется очень маленького роста. Поэтому по команде «человек» - встаём; по команде «великан» - приседаем.

- Что интересного вы сегодня узнали? Какой новый эмоциональный опыт вы приобрели на занятии?

Занятие 3

Цель - способствовать формированию умений доброжелательного отношения к другим людям.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность: Упражнение: «Скульптура» [21].

Участники занятия делятся на пары. Не прикасаясь руками к телу, один участник лепит «скульптуру» своего товарища.

- Молодцы! А сейчас поменяйтесь местами. Вы слепили замечательные скульптуры.

2. Расширение. Метод библиотерапии (совместное чтение произведения) [22] «Сердечная помощь» (А.Радонежский).

Часто искренняя, сердечная помощь человека окружающим его людям оставляет большой след в их памяти. Такие истории веками передаются из поколения в поколение. Вот одна из них.

Когда-то благополучие многих деревенских людей очень сильно зависело от погодных условий. Их урожай мог погибнуть, например, из-за засухи, или, наоборот, из-за нескончаемых летних дождей. И тогда много страданий приносили им эти страшные голодные годы. В одной из деревень жил трудолюбивый поселянин. Он многое знал, умел хорошо обрабатывать землю и больше других собирал хлеба. Кроме того, этот хозяин большой семьи никогда не продавал всего, оставляя запас продуктов на «чёрный день». Вот и пришёл такой худой период, когда все жители деревни обнищали. Все, кроме этого рачительного хозяина. Но он не стал продавать хлеб по дорогой цене, пользуясь несчастьем жителей. Добродетельный поселянин созвал беднейших жителей деревни и сказал им: «Послушайте, друзья! У вас теперь нужда в хлебе, поэтому возьмите его у меня, сколько понадобится». Крестьяне замерли от удивления. Вскоре слух о благодеяниях поселенца разнёсся в окрестности. Бедняки

даже из других деревень приходили и просили хлеба. Добрый человек ни одному из них не отказал.

- Но ведь так мы раздадим весь наш хлеб, - говорила его жена.

- А разве можно отказать голодающим? - отвечал хозяин.

Как будто в награду за его добрые дела, следующий год отличился особым плодородием. И тогда, собрав хороший урожай, крестьяне явились к своему благодетелю: «Ты спас и нас и наших детей от голодной смерти, - сказали они, и мы возвращаем тебе с благодарностью то, что заняли». «Мне ничего не надо, - отвечал поселянин, - у меня теперь много нового хлеба». Напрасно просили его должники. Тот лишь повторил: «Нет, друзья, не возьму я вашего хлеба. Если у вас есть лишний, так раздайте его тем, которые не смогли в этот год засеять своих полей».

3. Закрепление. Обсуждение произведения. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки) [31].

- Как бы вы поступили на месте богатого поселянина?
- Почему хозяин не продавал выращенный им хлеб?
- Как вы относитесь к жене хозяина? Почему хозяйка запрещала раздавать хлеб?
- Как вы думаете, верным ли было решение крестьян вернуть долг хозяину?
- Смогли бы вы принять такое решение, если у вас окажется что-то лишнее, ненужное вам в данный момент?
- Как вы думаете, прислушались ли крестьяне к совету хозяина раздать лишний хлеб нового урожая тем, кто в нём нуждается?

4. Интеграция. Метод изотерапии [18]. «Прозрачные картины на стекле» [21], методика коллективного рисования [18].

Участники занятия работают в паре на одном стекле, который крепко прикреплен к вертикальной подставке. Рисунки выполняются гуашью по заданной позитивной теме «Рисуем добро», «Рисуем радость». Обсуждается сюжет картины (диагностический эффект достигается в случае: а) отсутствие единого замысла; б) нежелание рисовать общий задуманный сюжет; в) дорисовывание на площади другого участника.

Обсуждение написанных картин. Придерживались ли участники первоначального замысла? Если – да, то почему? Если – нет, то почему? Необходимо назвать причину своих действий? Какие эмоции вы испытываете, сопоставляя свою композицию с другими работами? Насколько были согласованы ваши действия с действиями вашего товарища?

5. Рефлексия. Упражнение «Ладочки» [21].

Психолог отмечает успехи каждого участника, называя его по имени и просит образовать круг. Каждый участник раскрывает ладонь на одной руке и высказывает своё мнение: Что нового он узнал на занятии о себе? Что нового он узнал о своих товарищах? Какие позитивные эмоции он сегодня переживал? Какое настроение будет у него вечером? Утром следующего дня? Раскроем вторую ладонь и положим на неё только позитивные эмоции. Соединим обе ладони. Прижмём к своей груди.

Занятие 4

Цель – формировать способность координации собственных действий с действиями других людей, учитывая влияние окружающих на свои действия.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность: Упражнение «Пожатие рук» [21].

Первый участник пожимает руку рядом стоящему человеку и становится рядом с ним. Третий участник пожимает руки первому и второму человеку и становится рядом с ними. Остальные участники по очереди пожимают руки первым участникам, образуя круг.

2. Расширение.

На столе разложены разноцветные тканевые кружки и маленькие резинки-колечки. Участники занятия выбирают цвет тканевого кружка в соответствии с настроением выбранного вами героя произведения. Палец руки накрываем тканевым кружком и закрепляем резинкой-колечком. У нас получилась маленькая куклолка. Однако у куклолки отсутствует лицо. Какое лицо будет у персонажа – выбирают сами участники занятия. Свой выбор участники могут озвучить психологу (приём «секрет на ушко»). *Психолог указывает, что в процессе проигрывания этюдов по желанию участников занятия можно к кукле прикреплять лицо с соответствующей данному моменту эмоцией.* На столе раскладываются маленькие картинки с лицами героев рассказа, выражающими амбивалентные эмоции. Многие участники, выбирая радостное счастливое лицо, комментируют свой выбор: «Я же иду на работу, собирать урожай!»

Психолог устанавливает картину с изображением деревенских домиков, полей вокруг домиков. На одном поле нарисованы колосья пшеницы, на остальных – колосьев лишь немного. Разыгрывается этюд «Сбор урожая». Пальчики-куколочки выходят из своих домов и идут к полям.

- На моём поле не выросло ни одного колоска! У меня не будет муки, чтобы испечь хлеб и накормить мою семью.

- И у меня! И у меня не выросла пшеница! Что же мне теперь делать?

Психолог устанавливает картину, на которой нарисован богатый поселянин, рядом с ним стоит его жена. На дворе – много мешков с пшеницей. Разыгрывается этюд «Помощь ближнему».

«Жена, давай поделимся нашим урожаем с теми, кто не смог собрать столько пшеницы, чтобы смолотить муку для выпечки хлеба», - сказал хозяин. – «Нет, нет, - запротестовала жена. – Вдруг нам мало останется. А если дадим другим людям пшеницы – они могут не вернуть нам долг». Хозяин подумал и решил поделиться с бедными односельчанами.

Психолог устанавливает картину с изображением хозяйственных построек вокруг дома. Две куклы - в центре. Это хозяин с женой.

Хозяин наклоняется, приветствуя всех, кто к нему приходит и говорит: «Друзья! Мы решили помочь вам. Вы нуждаетесь в хлебе, возьмите его у меня, сколько вам необходимо». - «Спасибо, тебе, добрый человек, что ты не остался равнодушным к нашей беде. Мы обязательно вернём тебе долг», - ответили пришедшие люди. (Несколько пальчиков-куколочек изображают деревенских жителей). «Не нужно мне отдавать долг, - ответил богатый хозяин, - отдайте зерно будущего урожая тем, кто в нём нуждается».

3. Закрепление. Обсуждение ролей.

• Почему вы выбрали играть роль именно этого героя, которого изображает ваша кукла? Вы похожи на своего героя?

• Какие эмоции вы переживали, когда ваша кукла, играющая деревенского жителя, пришла просить помощи у богатого хозяина? Какие эмоции отразились на её лице, когда хозяин помог и вашему герою и другим персонажам рассказа?

• Почему жена хозяина была против раздачи лишнего зерна?

• Как бы вы поступили на месте кукол, играющих хозяина, жену, жителей деревни

• Нужно ли отдавать долг тому человеку, у кого вы попросили что-то взаймы? Как бы вы поступили в случае возврата долга человеку, у которого всегда всё есть?

4. Интеграция. Упражнение «Работаем вместе» (модификация упражнения) [34].

Психолог делит группу на пары. Каждой паре даётся задание посеять зёрна пшеницы, скосить пшеницу и смолоть, испечь хлеб, пригласить друзей, чтобы попробовать хлеб нового урожая. Психолог помогает распределить обязанности. Каждая пара репетирует и показывает свой этюд. Остальные угадывают, что изображают актёры.

5. Рефлексия. Упражнение «Чемодан» (модификация упражнения) [34].

Одному из участников занятия предлагается отправиться в далёкое путешествие. Члены группы собирают ему чемоданчик, в который складывают все позитивные эмоции, которые постоянно сопровождают этого человека. В отдельный кармашек чемоданчика складываются негативные эмоции, которые человек иногда переживает. Ему дают напутствие: «В дальнем краю, где ты будешь, выброси из кармашка все негативные переживания». Мы берём с собой всё только самое важное, что с нами происходило на занятии, всё новое, что мы сегодня узнали, наш новый опыт, который поможет найти пути решения в различных жизненных ситуациях.

Занятие 5

Цель - способствовать развитию умений отвлечения от фиксированности на собственном «Я» и видению другого человека.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Скала» [34]. Участники занятия становятся в ряд. При помощи рук и ног образуют препятствие. На полу прочерчивается линия, за которой находится пропасть. Участники передвигаются по очереди с одного края на другой край, не пересекая линию. *Можно придерживать друг за друга.*

- Как ты думаешь, почему ты не упал в пропасть? Часто ли ты можешь опереться на своих товарищей? Почему ты опираешься на своих товарищей? Что тебе мешает опереться на своих товарищах?

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22] «История хромого» (В. Брэйер).

На одной из улиц нашего города скромно и тихо жил хромой человек. Он не очень любил выходить из дома, так как передвигался довольно неуклюже – ковылял, опираясь на палку. И при этом всегда находилось несколько ребятишек, которые бежали сзади, чтобы передразнить и посмеяться над ним. Хромой же шел вперед и молчал. Хотя было видно, что ему больно слышать насмешки детей. Однажды какой-то человек остановил компанию «шутников»: «Постойте-ка, ребята, - сказал он, - мне кажется, вам будет интересно услышать историю этого человека. Я ее хорошо знаю, ведь мы – соседи». Когда-то нынешний хромой был таким красивым и статным парнем, что любо-дорого на него было посмотреть. Да и человеком он всегда был прекрасным - умел дружить и помогать ближним. И вот случился на нашей улице пожар. В горящем доме, на втором этаже, остался ребенок. Мать кричала и плакала, умоляя его спасти. Что же делать? Пожарные еще не подъехали, а дом был уже весь в огне. И вот этот парень схватил старую лестницу и полез прямо в жаркое пламя. Минуты казались вечностью. Наконец, он появился в окне, держа в руках люльку с ребенком. И когда парень передал ее на веревке стоявшим внизу людям и стал спускаться сам, обгоревшая лестница рухнула. «Что же с ним произошло?» – с замиранием сердца спросили ребята. «Да... парню не повезло, – ответил прохожий. Он упал с высоты и серьезно сломал себе ногу. С тех пор он – хромой». Вот его история. А теперь вы еще можете успеть догнать этого хромого, чтобы как прежде посмеяться над ним. Дети опустили головы и молчали, пряча повлажневшие глаза.

3. Закрепление. Обсуждение произведения. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки) [31].

- Почему дети смеялись, когда встречали хромого человека? Как вы думаете, почему человек не реагировал на насмешки детей? Что чувствовал человек, когда дети дразнили его? Как высчитаете, что почувствовали дети по отношению к хромому человеку, когда узнали историю недуга? Почему у детей повлажнели глаза? Как вы думаете, если бы человек думал только о себе, своём благополучии – он смог бы спасти ребёнка? Как вы думаете, нужно ли помогать другим людям в трудных жизненных ситуациях, если чувствуешь, что именно поддержка с твоей стороны поможет им?

4. Интеграция. Упражнение «Переходы» [34].

Участники занятия сидят в кругу. Психолог предлагает внимательно посмотреть друг на друга: «У каждого из вас волосы отличаются по цвету. Поменяйтесь местами так, чтобы справа сидели те, у кого светлые волосы, справа – тёмные. Обсуждать ничего не нужно». Психолог помогает участникам занятия, подходит к каждому из них, прикасается к волосам, советуется с остальными участниками – с правой или с левой стороны его посадить. Затем, участники рассаживаются по цвету глаз.

5. Рефлексия. Упражнение «Бабушка Меланья» [34].

Один из участников занятия придумывает движение, сопровождая соответствующей эмоцией, остальные члены группы – повторяют. В игре достигается согласованность движений, переживания эмоциональных состояний. Участники занятия становятся в круг, один человек – в центр. Он играет роль бабушки Меланьи. Участники занятия движутся по кругу, держась за руки. С помощью мимики, жестов изображают то, о чём говорится в тексте: «У Меланьи, у старушки жили в маленькой избушке семь сыновей, все без бровей. Вот с такими ушами, вот с такими носами, вот с такими усами, с такой головой, с такой бородой. Ничего не ели, целый день сидели, на неё глядели».

Встаём в круг: «Мы берём с собой всё только самое важное, что с нами происходило на занятии, всё новое, что мы сегодня узнали, наш новый опыт, который поможет найти пути решения в различных жизненных ситуациях».

Занятие 6

Цель - способствовать развитию умений видения другого человека.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность: Упражнение «Пожатие рук» [21].

Первый участник пожимает руку рядом стоящему человеку и становится рядом с ним. Третий участник пожимает руки первому и второму человеку и становится рядом с ними. Остальные участники по очереди пожимают руки первым участникам, образуя круг.

2. Расширение. Метод имаготерапии (театрализация). Проигрывание ролей (рассказ «История хромого» (В. Брэйер), прочитанного на Занятии 5).

Каждый участник выбирает персонаж, которого он сыграет. Один из участников выступает в роли режиссёра. Создаётся мотивация на активное участие участников как субъектов деятельности.

3. Закрепление. Техника тренировки [31]. Обсуждение проигранных ролей. В процессе проигрывания выбранных самостоятельно ролей, каждый участник приобретает новый эмоциональный опыт, детерминированный новыми знаниями об альтернативных способах эмоциональных переживаний. Исполненная роль каждого участника воспринимается как продукт деятельности, который заслуживает позитивной оценки.

- Почему ты выбрал этого героя? Почему именно этот персонаж понравился тебе?

- Какие чувства ты испытывал, когда играл выбранную роль?

4. Интеграция. Метод изотерапии [18; 21]. Рисунок (методика дополнительного рисования) «Метаморфозы рисунка», техника рисования «на чужом пространстве» [21].

Каждому участнику предлагается на листе белой бумаги цветными карандашами нарисовать свои переживания при прочтении рассказа «История хромого». Далее, по кругу участники передают свои работы, рядом сидящему товарищу, который дополняет рисунок автора. Рисунок, пройдя круг, возвращается к автору. Далее, рисунки обсуждаются: согласен ли автор с дополнениями? какие чувства он испытывал, когда рисовал сам и когда получил рисунок обратно? какие изменения произошли с автором в процессе дорисовывания работ других авторов? *Использование техники «на чужом пространстве» способствует выявлению негативных эмоций, эмоциональным переживаниям.*

5. Рефлексия. Упражнение «Пойми другого» (модификация упражнения) [36].

Каждый участник описывает настроение другого человека в течение 3 минут. Психолог записывает высказывания на листе белой бумаги. Затем записи зачитываются, обсуждаются. Записи, отражающие негативные эмоции, складываются в мешочек и отправляются в чемодан, чтобы отправить их в далёкое путешествие.

Занятие 7

Цель - развивать умения дифференциации эмоций и вербализация причин их возникновения.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение: «Тёплый клубок» [21].

Встаём в круг, рядом друг с другом, не держась за руки. У меня в руках разноцветные клубки ниток. Выбираем добрый, тёплый клубок. (*Анализ и обсуждение выбора*). Держа кончик нити в своих руках, передаю участнику занятий. Затем, клубок передают тому, к кому испытывают наиболее позитивные чувства (нежности, доброты, уважения). Получается сотканный из нитей ковёр ваших позитивных эмоций. Прикрепляем его на стену. Проводим руками по нитям – это дорожки, ведущие нас к новым знаниям.

2. Расширение. Метод сказкотерапии [12] «Сказка о короле и его слугах-чувствах» (А. Гуцин).

Знаешь ли ты, что не далеко-далеко, а совсем близко к нам, есть волшебная страна? Она находится внутри нас. Мудрецы называют ее Внутренним Миром. Так вот, правит этой страной – Король. У него есть множество слуг, но среди них есть особые слуги – их называют чувствами. Ты, конечно, знаешь имена некоторых из них. Это – Радость, Удовольствие, Интерес, Злость, Страх и Обида. У каждого слуги-чувства есть свой дом, и они приходят к своему Королю по первому его требованию. Давай представим себе, что происходит с Королем, когда у нему приходит слуга по имени Радость. Конечно, Король радуется, устраивает пир, танцы. Как ты думаешь, что будет, если слуга по имени Радость надолго задержится у своего повелителя? Ты совершенно прав: Король устанет, государственная казна опустеет, а важные дела окажутся не сделанными. А представь себе, что будет с Королем и его подданными, если слуги по имени Злость или Страх надолго задержатся у него? Конечно, приятного мало. Поэтому все слуги-чувства обладают удивительным волшебным качеством - мерой. Благодаря тому, что каждый слуга знает меру, он приходит, когда это необходимо Королю, и уходит вовремя. И все так и было бы хорошо и гладко в этой волшебной стране, если бы однажды не случилась одна история. Все началось с того, что несколько придворных Короля стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!» Король был мудр и останавливал своих придворных. Однако, если о нас «за глаза» говорят плохо, перешептываются и

перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в этой истории. Так вот, темной ночью, на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» – фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки. «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!» Недолго думая, заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля, и бросили его в темницу. Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на голову корону, но она была волшебной, и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.

Как ты думаешь, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляешь, какая жизнь настала в стране, тем более, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны? Конечно, страна разрушалась, все ее жители ходили голодные, и побитые друг другом. Вот, что может произойти со страной, если у власти оказались не законный Король, а Обида, Злость и Страх, забывшие о мере! Волшебники говорят, что такое событие происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается. Мы позабыли об изгнанниках, слугах Короля – Радости, Удовольствии, Интересе. Конечно, их сердца не могли вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за лесами, живет волшебница по имени Любовь. Ох, и нелегко же был путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось выдержать верным слугам Короля. И сразиться с ужасными людоедами, и гигантскими муравьями, пройти через Черный лес. Однако они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, слуги почувствовали невероятный прилив сил. Сомнений не было – они ощущали Любовь. Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны. Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Вот мы с тобой и узнали, что самое главное во внутренней сказочной стране - Любовь. Давай приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел. Чувствуешь тепло? И я чувствую. Это значит, что Любви в наших сердцах много-много. Мы можем ее дарить друг другу, слушая свое сердце.

А теперь послушай, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Гордой поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы — слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!» Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им

три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти в ней себе достойное применение». Так сказал великодушный Король. Как ты думаешь, правильно ли он поступил? И вот, через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество, простите нас! Мы просим прощения у всех жителей королевства! Мы вспомнили о мере, и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома на границе государства». - «Почему же на границе?» – удивился Король. – «Я, Ваше Величество, - сказал слуга по имени Страх, - самый чуткий, самый осторожный, я далеко чувствую опасность, и смогу Вас вовремя предупредить о ней. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить неприятность, или предотвратить ее». - «Я, Ваше Величество, — сказал слуга по имени Злость, — придам Вам силы для борьбы с врагом, и помогу быстро наказать обидчика. Но теперь я уже не переусердствую, буду помнить о мере». «А я, Ваше Величество, — сказал слуга по имени Обида, — всегда был чуток к дурным мыслям и разговорам. Поэтому я буду охранять Ваше королевское достоинство, и предотвращать недостойные разговоры и действия».

Вот так закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте в центре дворцовой площади. К нему мог легко подойти каждый, как только чувствовал себя раздраженным, злым или беспокойным. Ведь Любовь приносила покой в души жителей. Так, слуги по имени Злость, Страх и Обида охраняли страну, а Любовь согревала ее. Все жили долго и счастливо.

3. Закрепление. Обсуждение сказки.

- Как называется удивительная страна, находящаяся внутри каждого из нас? Как называют слуг короля, который правит сказочной страной? Назовите чувства, вызывающие у вас позитивные эмоции? Негативные эмоции? Почему придворные короля хотели изгнать из страны негативные чувства? Какие эмоции переживали жители страны, когда на троне сел Страх? Что происходит с человеком, если в его сердце поселяются страх, обида, злость? Как зовут волшебницу, которая пришла на помощь жителям сказочной страны? Где у человека живёт любовь? Какие эмоции вы испытываете, когда говорите о любви? Можно ли научиться управлять негативными эмоциями? Позитивными эмоциями? Управление и понимание своих эмоций сможет принести вам пользу в реальных жизненных ситуациях?

4. Интеграция. Показ и отбор картинок, соответствующие эмоциям: радость, удовольствие, интерес, вина, стыд, страх, презрение, отвращение, гнев, горе.

5. Рефлексия. Упражнение «Отражение чувств» [36].

Группа разбивается на пары. Первый участник произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй – фразу повторяет и пытается определить чувство, которое партнёр испытывает в момент произнесения фразы.

Занятие 8

Цель - развивать умения дифференциации эмоций и вербализация причин их возникновения.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Передай настроение» (Е.М. Семёнова) [34].

Участники занятия образуют круг вместе с психологом. Психолог загадывает настроение мимикой, жестами (грустное, весёлое, тоскливое, гневное, обиженное). Загаданное настроение передают по кругу. Затем, члены группы отгадывают настроение и указывают возможную причину его возникновения. По желанию ведущим может стать любой участник занятий.

2. Расширение. Метод куклотерапии [8]. Проигрывание эмоций (в основе - сказка, прочитанная на занятии 7).

На столе разложены разноцветные тканевые кружки и маленькие резинки-колечки. Участники занятия выбирают цвет тканевого кружка в соответствии с именем героя сказки. Палец руки накрываем тканевым кружком и закрепляем резинкой-колечком. У нас получилась маленькая куколка. На столе раскладываются маленькие картинки с лицами героев рассказа, выражающими чувства, о которых рассказано в сказке. Участники занятий самостоятельно делают свой выбор персонажа сказки (чувства).

3. Закрепление. Обсуждение выбранных ролей. Техника тренировки [31].

- Почему ты выбрал это чувство? Почему именно это чувство ты хотел проиграть? Какие чувства ты испытываешь более продолжительное время?

- Какие чувства ты испытывал, когда играл выбранную роль?

- Как ты думаешь, другие участники занятия выбрали чувства, потому что сами их испытывают по отношению к себе? По отношению к другим людям?

- Как ты думаешь, если человек будет соблюдать меру в проявлении своих чувств, они помогут решать его проблемы?

4. Интеграция. Метод изотерапии [18]. Рисунок «Я в мире эмоций» (методика свободного рисования) [18], техника «прозрачные картины на стекле» [36].

Участники разбиваются на пары. На стекле, установленном вертикально к поверхности стола, каждый участник со своей стороны рисует придуманный сюжет (используется гуашь). Затем, рисунки обсуждаются и отгадывается эмоциональное состояние, переживаемое автором.

5. Рефлексия. Упражнение «Любящий взгляд» [36]. Каждый из участников по очереди выходят за дверь, вернувшись в комнату, стараются угадать, кто из присутствующих смотрит на него любящим взглядом.

Занятие 9

Цель - способствовать осознанию роли позитивных и негативных эмоций в межличностных отношениях. Формирование навыка самопринятия.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Передай настроение» [34].

Участники занятия вместе с психологом образуют круг. Психолог загадывает настроение мимикой, жестами (грустное, весёлое, тоскливое, гневное, обиженное). Загаданное настроение передают по кругу. Затем, члены группы отгадывают настроение и указывают возможную причину его возникновения. По желанию ведущим может стать любой участник занятий.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22], «Помни добро и забывай зло» (притча); «Пустая лодка» (притча).

«Помни добро и забывай зло» (притча). Как-то два друга долго шли по пустыне. Однажды они поспорили, и один дал пощёчину другому. Второй, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой лучший друг дал мне пощёчину». Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и друг его спас. Когда он пришёл в себя, написал на камне: «Сегодня мой лучший друг спас мне жизнь». Тот, кто дал пощёчину и который спас своему другу жизнь спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?» Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это».

«Пустая лодка» (притча). Общаясь с учеником, учитель говорил: В юности я любил проводить время на воде, плавая в лодке. Мне нравилось побыть в одиночестве и время пролетало незаметно, когда я был на озере. У меня было хорошее настроение в

эту удивительную ночь. Но в один момент об мою лодку ударились другая лодка, которая была пуста и просто плыла по течению. Я почувствовал, как рассердился и уже открыл глаза, чтобы обрушить свой гнев на того человека, который стукнул мою лодку. Но моему удивлению не было предела, когда я увидел, что другая лодка оказалась абсолютно пуста. Моей злости и гневу некуда было деваться. И всё, что я мог сделать - это рассмотреть свои чувства. В ту ночь я получил новый эмоциональный опыт. Пустая лодка, простая деревяшка, плывущая по воде, стала моим учителем. После этого случая, если что-то злило меня или кто-то пытался обидеть меня, я улыбался и говорил, что эта лодка тоже пустая, и, закрывая глаза, вспоминал тот случай на озере.

3. Закрепление. Обсуждение произведений. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки) [31].

- Как вы считаете, почему нельзя долго помнить обиды? Что можно сделать, если тебя обидели? Как вы должны вести себя, если вас обидели? Если бы вы обидели своего друга, что вы сделали, чтобы исправить свою ошибку? Как вы думаете, почему именно на песке человек написал, что друг его ударил? Почему выгравировал надпись о своём спасении благодаря другу на камне? Мы часто гневаемся и сердимся на других людей, кого мы любим, и к кому испытываем неприязнь. Как вы думаете, гнев и злость живут в пустой лодке? Как вы думаете, можно ли простить человека, обидевшего вас, разгневанного и злого по отношению к вам?

4. Интеграция. Упражнение «Драка».

Сядем удобно, глубоко вдохните, крепко сожмите зубы. Пальцы сожмите в кулак, вдавливая их в ладони. Затаить дыхание. *Может не стоит драться?* Выдохнули. *Ура!*

Упражнение «Чемодан» (модификация упражнения) (Е.М. Семёнова) [34]. Одному из участников занятия предлагается отправиться в далёкое путешествие. Члены группы собирают ему чемоданчик, в который складывают все позитивные эмоции, которые постоянно сопровождают этого человека. В отдельный кармашек чемоданчика складываются негативные эмоции, которые человек иногда переживает. Ему дают напутствие: «В дальнем краю, где ты будешь, выброси из кармашка все негативные переживания».

5. Рефлексия. Упражнение «Кто Я?» [34]. Каждый участник занятия откровенно и честно заканчивает предложение. Можно ответы записать и сложить в личные конверты:

- Я горжусь собой, когда я...
- Я симпатичный человек, потому что...
- У меня есть замечательное качество...
- Я сделал хорошее...

Вопросы для обсуждения: Трудно ли отвечать на эти вопросы? Почему? Какие эмоции ты испытывал, когда отвечал?

Занятие 10

Цель - формировать и развивать способности управления своими эмоциями; позитивного образа «Я».

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Каракули» (Л.Д. Лебедева) [21], (техника закрытых глаз) [21].

Участники занятия берут карандаш, цвет которого соответствует настроению, закрывают глаза и рисуют каракули, как маленькие дети. Открываем глаза и посмотрим на свои рисунки. Кто может рассказать, что нарисовал? Какие выразил эмоции?

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22], «Быть добрым не только в радости» (В. Брэйер).

Как-то Счастливый сказал Сердитому: «Чем ты не доволен? Посмотри на меня - я ни с кем не ссорюсь, всем желаю добра и весь день улыбаюсь!» Но вот наступили тяжёлые дни. И Счастливый стал более сердитым, чем Сердитый. Однажды сидел он, одинокий, и думал: «Оказывается, быть добрым - это не только когда в сытости да в радости, а прежде всего, в трудные времена».

3. Закрепление. Метод изотерапии [18]. Упражнение «Раскрашиваем эмоции и чувства» [21].

На белом листе А4 каждый участник занятия рисует силуэт человека. Затем, на нарисованном силуэте размещаются эмоции и раскрашиваются. Психолог: «Как вы думаете, где у человека живут эмоции вины, страха, горя, стыда, презрения, отвращения, гнева, радости, удивления, интереса? Поселите эмоции на силуэт человека». *Отмечено, что продукт творчества отображает доминирующие чувства, которые определяют направленность личности: гамма красок, степень преобладания тёплых тонов в изображении позитивных эмоций, наличие пустых мест.*

4. Интеграция. Метод изотерапии. Создание композиции в технике «коллаж» [21]. Предлагается участникам занятия вырезать полученные силуэты и приклеить на общий лист (ватман). С помощью психолога обсуждается: преобладание позитивных (негативных) эмоций и место их расположения.

5. Рефлексия. Упражнение «Ладони» [21].

Психолог отмечает успехи каждого участника, называя его по имени и просит образовать круг. Каждый участник раскрывает ладонь на одной руке и высказывает своё мнение: Что нового он узнал на занятии о себе? Что нового он узнал о своих товарищах? Какие позитивные эмоции он сегодня переживал? Какое настроение будет у него вечером? Утром следующего дня? Раскроем вторую ладонь и положим на неё только позитивные эмоции. Соединим обе ладони. Прижмём к своей груди.

Занятие 11

Цель - способствовать развитию навыков самопринятия, самоидентификации, самопознания.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Имена, имена» [21].

Каждый из участников занятия здоровается с рядом стоящим человеком, спрашивает о самочувствии и называет своё имя. Следующий – пожимает руку, стоящему справа человеку, называет своё имя и имя, с кем здоровался ранее.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22], Целебный (Баумволь). Метод музыкотерапии (прослушивание музыкального произведения) [18; 22].

«Какой же ты красивый, - сказала медуница колокольчику, - шелковистый, с зубчиками, такого нежного лилового цвета! Ты похож на крохотный парашютик». «Любо смотреть! А я бы лучше хотел быть таким душистым как ты», - ответил колокольчик. «Пахнет от тебя медом, чуть-чуть посыпанным перцем: и сладко, и крепко. Такой аромат лучше всякой красоты». «Нет, - сказала медуница, - я бы лучше хотела быть нарядной. Но, видно, каждому свое». «Это верно, - сказал колокольчик. - А вот растёт корешок, видишь? Простой, серенький корешок: ни запаху, ни виду. И зачем только живёт – неизвестно». «А ведь правда! - согласилась медуница. - Ты красивый, я душистая, а он что?» Услышал это корешок и отозвался: «Ты душистая, он красивый, а я тоже какой-то, но какой – вспомнить не могу. Сегодня утром проходил мимо дедушка с внуком, показал на меня своей палкой и рассказал ему что-то про меня. А что я и позабыл». Переглянулись тут медуница с колокольчиком: вот, мол, бедняга, и вспомнить-то ему нечего. Ай-ай-ай, какой он жалкий, закачали они своими головками, ай-ай-ай и качали ими, качали до самого полудня. А в полдень корешок вдруг

высунулся из-за травинки. «Я вспомнил, какой я! - закричал он. Я целебный!» «Целебный?!» - ахнули колокольчик и медуница. «Целебный, – это значит, от болезни вылечить может. Прости, корешок, нас неразумных».

3. Закрепление. Метод изотерапии. Рисунок «Нарисуй себя» (А.М. Прихожан) [21]. Методика свободного рисования (индивидуальное).

Мы прочитали рассказ о целебном корешке, невразном, некрасивом. Однако, не смотря на свою внешнюю непривлекательность, корешок помогает людям вылечить болезни. Как вы думаете, обязательно нужно быть красивым человеком, чтобы приносить пользу окружающим вас людям? Возьмём три листа белой бумаги. На первом листе нарисуйте плохого человека тремя карандашами. На втором листе – хорошего человека тремя карандашами. На третьем листе нарисуйте себя, используя шесть карандашей. *(Цвета карандашей для первого и второго рисунков предлагаются психологом). Психолог может проанализировать выполненные рисунки. Анализ работ основан на сопоставлении образа «Я» с другими изображениями. Признаки сходства с «хорошим» человеком оцениваются баллом +1; с «плохим» человеком баллом -1. Отсутствие сходных признаков оценивается - ноль баллов. Положительный результат свидетельствует о самопринятии и позитивном эмоциональном самочувствии участника занятия.*

4. Интеграция. Сочинение историй с опорой на свой рисунок [21]. Истории начинаем словами: «Жил-был человек, похожий на меня...»

5. Рефлексия. Упражнение «Ладонки» [21]. Психолог отмечает успехи каждого участника, называя его по имени и просит образовать круг. Каждый участник раскрывает ладонь на одной руке и высказывает своё мнение: Что нового он узнал на занятии о себе? Что нового он узнал о своих товарищах? Какие позитивные эмоции он сегодня переживал? Раскроем вторую ладонку и положим на неё только позитивные эмоции. Соединим обе ладонки. Прижмём к своей груди.

Занятие 12

Цель - формировать способность осознанию причин возникновения собственного негативного состояния. Формировать адаптивные стратегии сопротивления собственным негативным эмоциям.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Каракули» (Л.Д. Лебедева), (техника закрытых глаз) [21]. Участники занятия берут карандаш, цвет которого соответствует настроению, закрывает глаза и рисует каракули, как маленькие дети. Открываем глаза и смотрим на свои рисунки. Кто может рассказать, что нарисовал? Какие выразил эмоции?

2. Расширение. Упражнения «Познание особенностей отрицательных эмоций». Осознание причин возникновения отрицательных эмоций. «Эмоциональный портрет» (Е.С. Асмаковец).

Участники занятия образуют круг, удобно рассаживаются и рассказывают о своих негативных эмоциональных переживаниях. С помощью психолога выясняют причину возникновения отрицательных эмоций, частоту возникновения. Остальные члены группы пытаются объяснить причину возникновения негативных эмоциональных переживаний. Каждый участник занятия узнаёт о впечатлениях, производимых на других людей, когда переживает негативные эмоции. Составляется эмоциональный портрет каждого члена группы. Понимает ли человек причины возникновения негативных эмоций? Что именно его раздражает, злит, заставляет гневаться? Каждый участник занятия рассказывает о причине, вызвавшей проявление одной негативной эмоции, иллюстрируя ситуацией из своего опыта. Какие негативные эмоции чаще всего упоминали рассказчики? С каким событием они связывали возникновение негативной эмоции? Давайте вместе подумаем, действительно ли

названные причины способствуют возникновению негативных эмоциональных переживаний?

3. Закрепление. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22], «Старый лапоть» (А. Фёдоров-Давыдов). Метод музыкотерапии (прослушивание музыкального произведения) [18; 22].

В канаве, недалеко от проселочной дороги, валялся старый лапоть. Было холодно, моросил мелкий дождь и его однообразный шорох и свист ветра наводили тоску. «Ну вот, теперь наступает и мой конец, - думал старый лапоть. Как жаль, что все так скоро кончается, и я уже ни на что не годен!» Маленькая мышь высунулась из норки и сердито фыркнула на лапоть. «Вот развалился перед самым носом! - сердито пискнула она, - отодвинься хоть немного в сторону!» «Ох, этого я не могу! - вздохнул лапоть, - было время, много исходил я а веку, везде побывал; а теперь сил уже нет». «Чего же ты тут улегся?» - спросила мышь. «Меня бросили!» «А! Значит, ты уже ни на что не годен». «Да, я думаю, что так!» - проскрипел лапоть. «Вот, вот, и все, что не надо, сваливают в нашу канавку», - проворчала мышь и скрылась в норке. Старому лаптю стало еще тяжелее. К утру пошел мягкий снежок и покрыл собою и поле, и дорогу, и канавку. «Кажется, теперь я уже окончательно умираю - ни на что и никому не нужный!» - подумал лапоть и затих под снежным покровом. Медленно потекли день за днем; над лаптем наметало сугробы снега, выла метель, трещал лютый мороз. Конечно, для старого лаптя теперь уже все было кончено. Прошла зима. Выглянуло вешнее солнышко, снег начал таять. Зажурчали под снегом невидимые ручейки, и скоро показалась на пригорках побуревшая травка. Наконец, и в канавке сошел весь снег, и старый лапоть снова увидел над собой небо, ясное солнышко, а вокруг себя свежую вешнюю травку. «Все ожило, живет и рождается, - печально думал лапоть, - а я уже умер!» Из норки снова выглянула маленькая мышь, которая проспала всю зиму, свернувшись в клубок. «Ты все еще здесь? - сердито пискнула она, увидев лапоть. - Вот несносная уродина!» Старый лапоть угрюмо молчал. Он с радостью готов был бы провалиться сквозь землю, чтобы не слышать упреков, но ведь это было невозможно. День ото дня вокруг лаптя трава поднималась все выше и выше; желтые, голубые, красные цветы склоняли над ним свои красивые венчики, и лаптю было совестно перед ними за свой безобразный, неуклюжий вид. Как-то утром две крохотные, пугливые птички, порхая вдоль канавки, случайно увидели его. «Чик-чирик! – пискнула одна из них, садясь на лапоть, - вот славно место для гнездышка!» «Чик-чик! – пискнула другая птичка, юркнув в лапоть, - очень хорошо: и от ветра, и от дождя защита. А вокруг него как будто настоящий садик. Только надо будет привести это помещение в порядок». И они сейчас же принялись за работу: выгребли сор из лаптя, натаскали травинок и устлали всю внутренность лаптя, а сверх этого покрыли мягкими перышками. «Какой прекрасный домик! - шептали птички. - Вот чудесный лапоть!» «Что это значит? - в тревоге рассуждал старый лапоть. - Неужели это они обо мне говорят так?» Через неделю внутри лаптя лежало уже несколько крохотных яиц, и одна из птичек терпеливо сидела на них. Другая птичка беспрестанно улетала и возвращалась с мошками и букашками в клюве. Она садилась на край лаптя, кормила свою подругу, а потом чистила носик о лапоть. И старому лаптю было это приятно. А немного времени спустя, в глубине его раздался первый писк вылупившихся из яиц птенцов, и он замер от восторга. В непогожие дни, когда дул ветер и по лаптю барабанил настойчивый дождь, старый лапоть радовался, что он может защитить собой маленьких птичек от холода и дождя. Птички хлопотали с утра до вечера, принося птенцам корм. А иногда, отдыхая, одна из птичек садилась на лапоть и чирикала свои нехитрые, славные песенки: «Счастье, кто свил свое гнездышко. Счастье, кто вывел

детей! Милый и славный наш лапоть, помни о песни моей!» Старый лапоть замирал от восторга, и жизнь казалась ему чудесным сном.

• Какие отрицательные эмоции переживал старый лапоть? Назовите причину возникновения негативных эмоций у старого лаптя? Что повлияло на характер эмоциональных переживаний старого лаптя?

4. Интеграция. Упражнение «Поругайся овощами».

Иногда люди ссорятся и говорят друг другу обидные слова - ругаются. Сегодня мы поругаемся необычными словами. Мы будем говорить не обидные слова, а названия овощей. В конце игры каждый участник скажет, какие чувства испытывал, когда его ругали «овощами». Участникам занятия важно понять, что можно научиться выражать негативные эмоции конструктивными способами.

Послушайте стихотворение Владимира Солоухина «Слово о словах»: *«Когда ты хочешь молвить слово, мой друг, подумай, не спеши. Оно бывает то сурово, то рождено теплом души».*

5. Рефлексия. Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

Занятие 13

Цель - развивать способности распознавания, выражения эмоций своих и других людей, эмоциональных состояний других людей.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Выражение лица».

Участники занятия располагаются по кругу в зависимости от выражения лица: а) от грустного до весёлого; б) от располагающего к общению до настораживающего; в) от уставшего до отдохнувшего. Упражнение «Улыбка». Участники занятия располагаются в соответствии с тем, как воспринимают улыбку на их лице окружающие: а) от напряжённой до спокойной; б) от свободной до скованной; в) от радостной до грустной. Далее, участники занятия пытаются передать по кругу доброжелательную улыбку.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22], «Печенье» (В.А. Осеева).

Мама высыпала на тарелку печенье. Бабушка весело зазвенела чашками. Все уселись за стол. Вова придвинул тарелку к себе. «Дели по одному», - строго сказал Миша. Мальчики высыпали все печенье на стол и разложили его на две кучки. «Ровно?» - спросил Вова. Миша смерил глазами кучки: «Ровно». «Бабушка, налей нам чаю!» Бабушка подала обоим чай. За столом было тихо. Кучки печенья быстро уменьшались. «Рассыпчатое! Сладкое!» - говорил Миша. «Угу!» - отзывался с набитым ртом Вова. Мама и бабушка молчали. Когда все печенье было съедено, Вова глубоко вздохнул, похлопал себя по животу и вылез из-за стола. Миша доел последний кусочек и посмотрел на маму - она мешала ложечкой не начатый чай. Он посмотрел на бабушку - она жевала корочку черного хлеба.

3. Закрепление. Обсуждение произведения. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки) [31].

Что случилось за столом во время чаепития? Почему мама и бабушка не пили чай? Что почувствовали мама и бабушка, когда Вова делил печенье только на две кучки? Как вы думаете, что должны были сделать мальчики? Как вы думаете, наши поступки могут обидеть другого человека? А что мы можем сделать, чтобы искупить вину в такой ситуации? Что чувствуют другие люди, когда мы их обижаем?

4. Интеграция. Упражнение «Неожиданный гость».

Участники занятия образуют два круга: внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоит хозяин. Во внешнем – гость. Участники самостоятельно выбирают, кто будет играть роли хозяина и гостя. Внешний круг медленно движется. Когда гость становится напротив хозяина, психолог сообщает ему, что кто-то неожиданно пришёл. Хозяин в дотрагивается до человека, стоящего во внутреннем круге, отодвигает его (отворяется дверь). С помощью мимики, жестов хозяин показывает своё отношение к появлению неожиданного гостя. Участники занятия угадывают с каким настроением хозяин встречает неожиданного гостя.

Упражнение «Передача чувств» [36]. Все встают друг за другом. Последний участник поворачивает предпоследнего участника и с помощью мимики или жестов передаёт ему чувство (радость, удивление, гнев). Далее, предпоследний участник, которому передали чувство передаёт следующему. Первый участник угадывает переданное ему чувство. Угаданное чувство сравнивается с чувством, посланным последним участником.

5. Рефлексия. Что нового для себя вы сегодня узнали? Как бы вы поступили на месте мамы, бабушки, мальчиков? Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

Занятие 14

Цель - формировать способности ориентации на других людей и проявления сочувствия к проблемам других людей в различных средовых условиях.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Зеркало» (модификация упражнения) [21].

Участники занятия садятся напротив друг друга, держа в руках понравившиеся им игрушки. Необходимо повторить действия другого человека, как будто смотришь в зеркало.

2. Расширение. Ролевые игры «Ситуации сочувствия» (Л.Б. Шнейдер) [41]. Метод библиографии (прослушивание произведения) [22].

Ситуация 1. Пете подарили велосипед на день рождения. Папа предупредил, чтобы он не забывал каждый вечер ставить велосипед в гараж. Однажды вечером Петя заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нём и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было! Петя рассказал этот случай вам.

Ситуация 2. Ребёнок выходит во двор поиграть в футбол. Ему постоянно отказывают, говоря, что он мал. Какие чувства вы испытывали при чтении ситуации с Петей? с ребёнком?

Ситуация 3. Паше 8 лет. На день рождения ему подарили щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл, когда приходил из школы. Паша привязался к своему другу, заботился о нём. Однажды Паша пришёл из школы и обнаружил, что щенок убежал, прорыв под забором дыру. Мальчик был очень расстроен. Он повсюду искал щенка. Паша расклеил объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Паша был очень печальным, когда рассказывал, что пропал щенок.

3. Закрепление. Обсуждение предложенных ситуаций. Метод имаготерапии (театрализация) [18]. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки, тренировки) [31].

Проигрывание ролей ситуации 1. Можете ли вы придумать слова утешения для Пети? Как вы можете помочь Пете? Какие чувства испытывает Петя, узнав, что вы ему поможете?

Проигрывание ролей ситуации 2. Смогли бы вы помочь ребёнку? Какие чувства испытываете вы, проявляя интерес к проблемам других людей?

Проигрывание ролей ситуации 3. Трудно ли вам поставить себя на место Паши? Насколько трудно поставить себя на место другого? Какие переживания испытывает Петя, Паша, ребёнок в сложившихся ситуациях?

4. Интеграция. Упражнение «Пойми другого» [36].

В течении трёх минут каждый участник описывает настроение своего товарища. Психолог записывает на отдельные листочки и складывает в личные конверты. Затем мнения обсуждаются, выявляется соответствие (несоответствие) реальному эмоциональному состоянию участника занятия. Конверты (по желанию) отдадут в руки или складываем в мешочек эмоций.

5. Рефлексия. Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

Занятие 15

Цель - развивать эмпатические способности, позитивное отношение к проблемам других людей.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Пожатие рук» [21].

Первый участник пожимает руку рядом стоящему человеку и становится рядом с ним. Третий участник пожимает руки первому и второму человеку и становится рядом с ними. Остальные участники по очереди пожимают руки первым участникам, образуя круг.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22] «На катке» (В.А. Осеева).

День был солнечный. Лёд блестел. Народу на катке было мало. Маленькая девочка, смешно растопырив руки, ездил от скамейки к скамейке. Два школьника подвязывали коньки и смотрели на Витю. Витя выделывал разные фокусы - то ехал на одной ноге, то кружился волчком. «Молодец!» - крикнул ему один из мальчиков. Витя стрелой пронёсся по кругу, лихо завернул и наскочил на девочку. Девочка упала. Витя испугался. «Я нечаянно, - сказал он, отряхивая с её шубки снег. - Ушиблась?» Девочка улыбнулась: «Коленку». Сзади раздался смех. «Надо мной смеются!» - подумал Витя и с досадой отвернулся от девочки. «Эка невидаль - коленка! Вот плакса!» - крикнул он, проезжая мимо школьников. «Иди к нам!» - позвали они. Витя подошёл к ним. Взявшись за руки, все трое весело заскользили по льду. А девочка сидела на скамейке, тёрла ушибленную коленку и плакала.

3. Закрепление. Обсуждение произведения. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки) [31].

- Какие чувства вы испытали, прослушав рассказ?
- Что почувствовала девочка, когда мальчик помог ей подняться? Что почувствовала девочка, когда мальчик сказал «плакса»?
- По вашему мнению, какие положительные качества отсутствуют у мальчика? Какой это мальчик – слабый или сильный?
- Можно ли сказать, что мальчик совестливый? Какие эмоции переживает мальчик? Девочка?
- Как вы думаете, придёт ли мальчик просить прощения у девочки за свой поступок?
- А вы как бы поступили на месте мальчика?

4. Интеграция. Метод изотерапии. Упражнение «Метамарфозы рисунка» (метод дополнительного рисования) [21], техника рисования «на чужом пространстве» [21].

Каждому участнику предлагается на листе белой бумаги цветными карандашами нарисовать свои переживания при прочтении рассказа «На катке». Далее, участники по кругу передают свои работы, рядом сидящим участникам, которые дополняют рисунок автора. Рисунок, пройдя круг, возвращается к автору. Далее, рисунки обсуждаются: согласен ли автор с дополнениями? какие чувства он испытывал, когда рисовал сам и когда получил рисунок обратно? какие изменения произошли с автором в процессе дорисовывания работ других авторов? *Использование техники «на чужом пространстве» способствует выявлению негативных эмоций, эмоциональным переживаниям.*

5. Рефлексия. Упражнение «Карусель» (модификация упражнения) [21].

Участники занятия образуют 2 круга: внутренний (неподвижный) и внешний (подвижный). Участники, образующие внешний круг, начинают движение. По хлопку движение останавливается и во внутреннем круге – маленький плачущий ребёнок, которого нужно успокоить. *Ваши действия? Какие чувства вы испытываете к маленькому ребёнку?* Затем, движение внешнего круга продолжается. Хлопок. Движение останавливается. *Во внутреннем круге – ваш знакомый, который просит у вас помощи. Какие чувства вы испытываете при встрече с вашим знакомым, который оказался в беде и просит ему помочь?* Далее предлагается и проигрывается ситуация из реальной проблемной ситуации (предлагают ситуацию участники занятия).

Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

Занятие 16

Цель - способствовать развитию интереса к окружающим людям, осознанию вербального и невербального выражения собственных эмоций и эмоций других людей.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Ролевая игра «Старенькая бабушка» (Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова).

Участники занятия выбирают пару бабушка (дедушка) – внучка (внук). Бабушки и дедушки старенькие., ничего не видят и не слышат. Их необходимо проводить к врачу. Внук (внучка) должны перевести через дорогу с сильным движением. Улицу рисуем мелом на полу. Несколько участников занятия играют роль автомобилей. Внуку (внучке) нужно уберечь бабушку (дедушку) от машин, показать врачу (участник занятия играет роль врача), сходить в аптеку, купить лекарство и провести домой.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22] «Конфеты» (В. Брайер).

Бежали по улице трое веселых мальчиков. Смотрят - старенькая женщина несет тяжелые сумки и вся сгорбилась. «Давайте мы Вам поможем», - сказали мальчики, взяли у нее сумки, а бабушка разогнула спину и пошла налегке. Вот дошли до ее дома, мальчики отдали сумки, а сами побежали дальше. «Постойте», - сказала бабушка вслед, но услышал только один и вернулся. «Вот три конфеты, каждому по одной, - сказала она. - Одну съешь сам, а две отдай своим товарищам». Мальчик побежал догонять товарищей, а потом вдруг встал, посмотрел, что старушка вошла в дом, и подумал: «Зачем мне отдавать им конфеты! Ведь они даже не узнают, если я их съем». Взял и съел все три конфеты и побежал за приятелями. А на следующий день он шел по улице один и неожиданно встретил ту бабушку. «Ну-ка, посмотри мне в глаза», - сказала она. Он посмотрел. «Хочешь знать, что написано у тебя в глазах?» «Что?» - удивился мальчик. «Что ты вчера съел все три конфеты один». Мальчик испугался и не знал, что

сказать. А старушка дала ему кулек с шоколадными конфетами и говорит: «Пожалуйста, отнеси это твоим товарищам, чьи конфеты ты вчера съел, а сам не ешь». Мальчик пошел к тем ребятам и отдал им кулек конфет. «А ты?» – спросили они. «Я уже ел», – сказал он. А сам пришел к себе домой, стал перед зеркалом и долго в него смотрелся, рассуждая: «Глаза, как глаза. Где же тут написано, что я съел те конфеты?» Он еще не знал: чтобы читать по глазам, нужно прожить долгую и трудную жизнь.

3. Закрепление. Метод имаготерапии (театрализация) [18; 22]. Проигрывание ролей прочитанного рассказа. Каждый участник выбирает персонаж, которого он сыграет. Один из участников выступает в роли режиссёра. Создаётся мотивация на активное участие респондентов как субъектов деятельности. *Техника тренировки* [31]. Обсуждение проигранных ролей. В процессе проигрывания выбранных самостоятельно ролей, каждый участник приобретает новый эмоциональный опыт, детерминированный новыми знаниями об эмоциональных переживаниях. Исполненная роль каждого участника воспринимается как продукт деятельности, который заслуживает позитивной оценки.

- Почему вы выбрали такого героя? Почему именно этот персонаж понравился вам?
- Какие чувства вы испытывали, когда играли выбранную роль?
- Как вы бы поступили на месте мальчика, получившего гостинец от бабушки?
- Как бабушка догадалась, что мальчик съел все конфеты, не подумав о своих друзьях? Что бабушка прочитала в глазах мальчика?
- Как вы думаете, можно ли по глазам человека понять, что он обманывает?
- Какие чувства испытывает мальчик, когда он отдал кулек с конфетами своим друзьям?

4. Интеграция. Упражнение «Карусель» [21].

Участники занятия образуют 2 круга: внутренний (неподвижный) и внешний (подвижный). Участники, образующие внешний круг, начинают движение. По хлопку движение останавливается и *во внутреннем круге – человек, которого вы знаете, но давно не видели. Вы рады, что встретили этого человека... Ваши действия? Какие чувства вы испытываете к этому человеку?* Затем, движение внешнего круга продолжается. Хлопок. Движение останавливается. *Во внутреннем круге – незнакомый вам человек. Какие чувства вы испытываете при встрече с незнакомым человеком? Познакомитесь ли вы с незнакомым человеком?* Далее предлагается и проигрывается ситуация из реальной проблемной ситуации (предлагают ситуацию участники занятия).

5. Рефлексия. Упражнение «Ладони» [21].

Психолог отмечает успехи каждого участника, называя его по имени и просит участников занятия образовать круг. Каждый участник раскрывает ладонь на одной руке и высказывает своё мнение: Что нового он узнал на занятии о себе? Что нового он узнал о своих товарищах? Какие позитивные эмоции он сегодня переживал? Раскроем вторую ладонь и положим на неё только позитивные эмоции. Соединим обе ладони. Прижмём к своей груди.

Занятие 17

Цель - развивать способности понимания значимости другого человека, переживания собственных эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Пожатие рук» [21].

Первый участник пожимает руку рядом стоящему человеку и становится рядом с ним. Третий участник пожимает руки первому и второму человеку и становится

рядом с ними. Остальные участники по очередижимают руки первым участникам, образуя круг.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [18; 22] «Это на всю жизнь» (притча).

Продавец одного небольшого магазинчика прикрепил у входа объявление «Продаются котята». Эта надпись, естественно, привлекла внимание местных детишек, и через считанные минуты в магазин вошел мальчик. Поприветствовав продавца, он робко спросил о цене котят. «От 30 до 50 рублей», - ответил продавец. Вздохнув, ребенок полез в карман, достал кошелек и стал пересчитывать мелочь. «У меня только 2 рубля сейчас, - грустно сказал он. - Пожалуйста, можно мне хотя бы взглянуть на них», - с надеждой попросил он продавца. Продавец улыбнулся и вынул котят из большого короба. Оказавшись на воле, котята довольно замыкали и бросились бежать. Только один из них, почему-то явно от всех отставал. И как-то странно подтягивал заднюю лапку. «Скажите, а что с этим котенком?» - спросил мальчик. Продавец ответил, что у этого котенка врожденный дефект лапки. «Это на всю жизнь», - сказал ветеринар. «Поэтому он хромает». Тогда мальчик почему-то очень заволновался. «Вот его-то я бы и хотел приобрести». «Да ты что, мальчик, смеёшься? Это же неполноценное животное! Зачем оно тебе? Впрочем, если ты такой милосердный, то забирай даром, я тебе его и так отдам», - сказал продавец. Тут, к удивлению продавца, лицо мальчика вытянулось. «Нет, я не хочу брать его даром», - напряженным голосом произнес ребенок. - «Этот котенок стоит ровно столько же, сколько и другие. И я готов заплатить полную цену. Я принесу вам деньги», - твердо добавил он. Изумленно глядя на ребенка, сердце продавца дрогнуло. «Сынок, ты просто не понимаешь всего. Этот бедняжка никогда не сможет бегать, играть и прыгать, как другие котята». При этих словах мальчик стал заворачивать штанину своей левой ноги. И тут пораженный продавец увидел, что нога мальчика ужасно искривлена и поддерживается металлическими обручами. Ребенок взглянул на продавца: «Я тоже никогда не смогу бегать и прыгать, и этому котенку нужен кто-то, кто бы понимал его, как ему тяжело, и кто бы поддержал его», - дрожащим голосом произнес мальчик. Мужчина за прилавком стал кусать губы. Слезы переполнили его глаза. Немного помолчав, он заставил себя улыбнуться: «Сынок, я буду молиться, чтобы у всех котят были такие прекрасные сердечные хозяева, как ты».

3. Закрепление. Метод имаготерапии (театрализация) [22]. Проигрывание ролей прочитанного рассказа. Каждый участник выбирает персонаж, которого он сыграет. Один из участников выступает в роли режиссёра. Создаётся мотивация на активное участие респондентов как субъектов деятельности. *Техника тренировки* [31]. Обсуждение проигранных ролей. В процессе проигрывания выбранных самостоятельно ролей, каждый участник приобретает новый эмоциональный опыт, детерминированный новыми знаниями об эмоциональных переживаниях. Исполненная роль каждого участника воспринимается как продукт деятельности, который заслуживает позитивной оценки.

- Какие чувства вы испытывали, выбирая роль? Почему вы решили играть роль больного котёнка?
- Какие чувства вы испытываете к мальчику?
- Почему мальчик решил заплатить цену за больного котёнка, соответствующую цене здоровых котят?
- Как вы думаете, почему заплакал продавец?

Психолог заканчивает обсуждение словами: «Для каждого человека важно, чтобы рядом с ним находился человек, который говорит ему спасибо за то, что ты есть».

Для каждого человека важно, сколько своей любви он отдаёт другим людям, а не получает взамен».

4. Интеграция. Упражнение «Слепой – поводырь» [21].

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте партнёра с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. Затем, участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли своему партнеру.

5. Рефлексия. Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

Занятие 18

Цель - развивать способности понимания значимости другого человека, переживания собственных эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Круг доверия» (К. Фопель) [39].

Участники занятия образуют круг, закрывают глаза, руки держат на уровне груди ладонями наружу и медленно переходят с одной стороны круга на другую сторону. В середине круга – путаница. Необходимо преодолеть возникшую проблему. В процессе обсуждения выявлено, что лучше справились те участники, кто помогал друг другу.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22], «Радоваться за других» (Г.А. Скребицкий).

Как-то добрая бабушка-сказочница рассказала внучатам новую сказку. Я тоже присела рядом и с удовольствием слушала. Сейчас постараюсь ее пересказать. Когда ушла Зима, на землю прилетела теплая солнечная Весна. Она, как всегда, захотела украсить зеленью леса и луга, ярко нарядить жучков и бабочек, сделав все кругом по-весеннему праздничным. С приходом Весны солнечные лучи согрели землю и разбудили тех «насекомышей», которые всю долгую зиму проспали крепким сном. Выбрались они на белый свет и отправились на лесную полянку, где их ожидала добрая Весна. Стала она наряжать малышей в самые разные одежды. Одни бабочки получили нежно окрашенные платья - белые, золотистые. А некоторые красавицы попросили бархатное убранство крыльев с широкими каемками по концам. Не отстали от бабочек и жуки. Многие из них получили очень красивые и прочные костюмчики, а кое-кто даже украшения в виде величественных рогов. А вот кузнечики, богомолы, стрекозы не захотели ярких нарядов. Они попросили зеленую одежду, под цвет травы. Чтобы легче прятаться от врагов. Когда Весна одарила насекомых самыми разными нарядами, она вдруг увидела в стороне маленького скромного жучка. Весна удивилась, почему он не просит нового наряда, не хочет стать от этого счастливым, как другие. Но жучок на это ответил, что яркий наряд ему не нужен, так как он ночной работник, а днем все равно спит. И что он счастлив тем, что Весна очень красиво надела его родной лес и его обитателей. А большего ему и не надо. Тут поняла Весна, что этот жучок счастливее всех - он радуется не за себя одного, а за других. И тогда решила добрая Весна подарить этому жучку маленький, но яркий фонарик. Чтобы он светил в ночной тьме, как живая яркая звездочка. Когда бабушка закончила свою сказку, ребята задумчиво

притихли. Может быть, они представляли себе этого счастливого жучка с живым огоньком. Или задумались о том, как это здорово – научиться радоваться за других. И как хорошо иметь свою хотя бы маленькую звездочку, которая могла бы послужить не только собственному, но и чужому счастью.

3. Закрепление. Элементы декоративно-прикладного искусства (изготовление бабочек из цветной бумаги). Метод куклотерапии. Проигрывание ролей прочитанного произведения [8].

Участникам занятия предлагается по готовому шаблону вырезать из цветной бумаги силуэты бабочек, склеить по три штуки и украсить пайетками, бусинами, кружевом. Одному участнику занятия (по желанию) предлагается изготовить жучка. К готовым изделиям приклеивается длинная шпажка. На столе устанавливается картина с изображением весеннего леса. Звучит музыка. В такт музыке участники занятия передают весеннее настроение лесных обитателей. Каждый из участников хвалит свою бабочку. Затем они собираются вместе около жучка, спрашивая: «Почему ты не попросил у Весны для себя нового наряда?» - «Я счастлив тем, что счастливы вы все, мои друзья».

- Какое чувство испытываете вы, когда видите счастливыми, весёлыми, радостными своих друзей? Незнакомых вам людей?

4. Интеграция. Упражнение «Две страны» [34].

Психолог распределяет участников на две группы и рассказывает историю:

«Когда-то давным-давно в одном государстве жили весёлые жители, которые устраивали праздники, смеялись, много шутили. А в другом – грустные жители, которые много плакали. Жители весёлого государства очень жалели своих грустных соседей. Весёлые жители решили заразить грустных жителей своим весельем». Пусть, кто сидит по левую руку – будут грустными жителями, кто по правую руку – весёлыми. Попробуйте вспомнить из своего опыта о чём-нибудь печальном и грустном. Представьте, что должны чувствовать люди, которые никогда не радовались. Те, кто сидит по правую руку – весёлые люди. Вы никогда не знали печали и всегда веселились. Теперь ваша задача – заразить смехом ваших грустных соседей, передать им ваше радостное настроение. Встаньте друг напротив друга и пусть те грустные люди, которые заразятся смехом весёлых жителей, переходят на вашу сторону». Посмотрим, сколько участников занятия осталось по левую руку? Сколько стало по правую руку?

5. Рефлексия. Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

Занятие 19

Цель - формировать способности позитивного отношения к своим переживаниям и переживаниям других людей.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность. Упражнение «Круг доверия» (К.Фопель) [39]. Участники занятия образуют круг, закрывают глаза, руки держат на уровне груди ладонями наружу и медленно переходят с одной стороны круга на другую сторону. В середине круга образуется путаница. Участники двигаются очень медленно, однако не толкая друг друга, а подталкивая вперёд.

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22] «Что поддержит человека во время испытаний» (притча).

По долине жизни идут два путника, каждый с большой сумой. У одного она тяжёлая, так как была полна камней, а у другого - лёгкая, поскольку наполнена только частичками дерева. Камни - это злые дела человека, а дерево - его добрые поступки.

Вот пришло им время переправляться через быструю и широкую реку испытаний. Тот, у кого сума была набита камнями, сразу же пошел на дно. А тот, кто всю жизнь собирал малые и большие частички от дерева добра, прижал к сердцу лёгкую суму и как на спасательном круге переплыл эту реку. Вот, оказывается, что поддерживает человека на трудном жизненном пути – его добрые дела.

3. Закрепление. Обсуждение произведения. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки) [31].

- Почему считают камни злом, а дерево добром? Как вы думаете, почему река испытаний широкая и глубокая? Какие чувства вы испытали, когда узнали, что путник тяжёлой сумой утонул? Почему в его сумке были только камни? Что спасло и помогло второму путнику?

- Что именно поддерживает человека в различных жизненных ситуациях? Как измерить тяжесть сумы каждого человека? Представьте себе и ответьте, что находится в вашей суме?

4. Интеграция. Упражнение «Пишем письмо себе» (модификация упражнения) [41]. Метод изотерапии (методика свободного рисования) [9].

Каждый участник занятия на отдельном листе белой бумаги цветными карандашами (6 цветов) рисует себе письмо. В основе положен сюжет прочитанной притчи и её обсуждения (этап 3).

5. Рефлексия. Метод изотерапии. Упражнение «Метамарфозы рисунка» (метод дополнительного рисования) [41], техника рисования «на чужом пространстве» [21].

Каждому участнику предлагается на листе белой бумаги цветными карандашами нарисовать свои переживания при прочтении притчи «Что поддержит человека во время испытаний». Затем, участники по кругу передают свои работы, рядом сидящим участникам, которые дополняют рисунок автора. Рисунок, пройдя круг, возвращается к автору. Далее, рисунки обсуждаются: согласен ли автор с дополнениями, выполненными другими авторами? какие чувства он испытывал, когда рисовал сам и когда получил рисунок обратно? какие изменения произошли с автором в процессе дорисовывания работ других авторов?

Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

Занятие 20

Цель - способствовать развитию интереса к эмоциональным переживаниям других людей.

1. Создание позитивного настроения на совместную деятельность: Упражнение «Скульптура» [34].

Участники занятия делятся на пары. Не прикасаясь руками к телу, один участник лепит «скульптуру» своего товарища. Затем, меняются местами. Психолог отмечает успехи каждого «скульптура».

2. Расширение. Метод библиографии (совместное чтение произведения) [22], «Человек и тепло» (притча).

Одна женщина жаловалась соседке на подругу, обидевшую её. Соседка успокаивала и уговаривала простить подругу. «Простить? Да как же это? После того, что она мне сделала? Ведь она такая злая! Нет, зло нельзя прощать», – сказала женщина. – «И вообще, почему я должна любить людей, не любящих меня, почему я должна делать добро, когда вокруг меня все обманывают, предают?» «Расскажу я тебе одну историю», – говорит ей соседка. – «Жил на свете человек. И просил он матушку природу сделать так, чтобы по ночам было светло, чтобы свечек не зажигать, и чтобы

зимой было тепло, чтобы печь не топить. Но Матушке природе виднее, что и как должно быть, поэтому не вняла она просьбам человека. Рассердился на неё человек и решил: «Ах, ты так, да? Ну, тогда и я не буду по ночам зажигать свет и не буду им светить тебе. И зимой печь топить я тоже не буду, чтобы её теплом не греть тебя. Я даже дверь на улицу открывать буду, чтобы и в доме тепла не осталось, тогда посмотришь, как тебе холодно будет». – «Ну и глупый же, – перебила женщина рассказ соседки, – думал, что своим светом он светит природе, а своим теплом греет её в лютый мороз. Надменный болван! Да ведь это в первую очередь надо было ему самому. А она, матушка, сама о себе позаботится». – «Так почему же ты, – спросила соседка, – делаешь так же?» – «Я? – удивилась женщина. «Да, ты. Почему ты тушишь свет своей любви, когда вокруг тебя сгущается тьма, и почему ты не зажигаешь очага своего сердца, когда вокруг веет холодом людских сердец? Не лучше ли, чем сидеть в темноте и ждать пока кто-то посветит тебе, самой «зажечь свет» и посветить и себе, и другим. Ведь тогда и ты сама увидишь путь, и возможно окружающие увидят его и пойдут по нему вместе с тобой рука об руку. И чем сидеть в холоде и ждать пока кто-то согреет тебя, не лучше ли разжечь очаг своего сердца и его теплом согреться самой и согреть сердца других людей, и тогда, глядишь, от их потеплевших сердец не будет веять таким холодом».

3. Закрепление. Обсуждение произведения. Метод библиографии (техника контроля, эмоциональной проработки, тренировки, разрешения конфликта) [31].

- Как вы считаете, должен ли человек ждать, когда его согреют другие люди?
- Какие эмоции он может испытывать, если будет ждать тепла от других людей?
- А чтобы вы сделали, чтобы согреть своим теплом окружающих тебя людей?

Как вы думаете, могут ли другие люди понять, что вы ждёте от них поддержки, тепла?

- Какое место в вашей жизни занимают окружающие тебя люди?
- Как вы думаете, может ли человек существовать без участия других людей?
- Другие люди могут существовать без вашего участия?
- Какие эмоции, по вашему мнению, переживают окружающие, когда испытывают чувство одиночества?
- Какие эмоции вы переживаете, если вам одиноко?

4. Интеграция. Метод изотерапии (методика коммуникативного рисования) [18], техника «Рисуем круги» [21].

На большом рулоне бумаги каждый участник занятия рисует кружки. Кружков рисует столько, сколько придумал сюжетов по теме «Человек и тепло». Затем, рассмотрев рисунки, проводят линии от своих кружков к кружкам других участников занятия. Линии означают путь, по которому мы пойдём «вместе с тобой рука об руку». Рисунок мы связываем ленточкой, чтобы приносить с собой на наши встречи.

5. Рефлексия. Получение обратной связи [36].

- Что интересного для себя вы узнали на занятиях? Как вы используете полученный вами опыт в своей жизни? О чём вы мечтаете?
- Появились ли у вас новые друзья? Переживаете ли вы за своих товарищей, попавших в трудные ситуации? Что больше всего вам нравится в других людях? Чем другой человек привлекает вас?
- Какие эмоции вы испытываете к незнакомому человеку? Как вы думаете, какие эмоции стали испытывать к вам ваши старые друзья? Что больше всего вам трудно сделать?

Встаём в круг: «Друзья, протяните руки друг к другу, будто вы что-то передаёте другому человеку и обратно прижмите руки к своей груди. Вы поделились с другим человеком своим теплом, а другой – отдал вам частичку своего тепла, которая будет согревать вас в трудных жизненных ситуациях».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе взаимодействия и под влиянием окружающей среды происходит развитие лиц с интеллектуальной недостаточностью как личности. Взаимодействие взрослых с интеллектуальной недостаточностью с окружающим миром подчинено тем же законам, что и нормально развивающемуся человеку. Вместе с тем при различных нарушениях развития психики индивида изменяется соотношение интеллектуальных и эмоциональных нарушений.

Интеллектуальная недостаточность определяется наличием нарушений познавательной деятельности (недоразвитие абстрактно-логического мышления) и стойкого органического поражения головного мозга, которое вызвало нарушения познавательной деятельности. Вследствие названных признаков наблюдаются особенности интеллектуального развития лиц с интеллектуальной недостаточностью, а именно функций восприятия, внимания, памяти, мышления, детерминирующие уровень ориентирования в окружающем мире. Доказано, что у лиц с интеллектуальной недостаточностью по мере их взросления под воздействием специально организованного коррекционного обучения возможно развитие ВПФ, как внимания, произвольного запоминания, мыслительных процессов: анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Наряду с особенностями в интеллектуальном развитии индивидов наблюдаются особенности в развитии эмоциональной сферы. Показано, что наиболее адаптированные лица агрессивны, тревожны, психически активны и характеризуются низким уровнем эмоциональной культуры и эмоциональной компетентности, обуславливающим трудности в адаптации к различным средовым условиям. Отсутствие способностей конструктивного взаимодействия с окружающим миром является одной из причин неэффективности сотрудничества с социальным окружением.

В рамках гуманистического направления в контексте целенаправленного психолого-педагогического воздействия возможно развитие эмоционального интеллекта, как эмоционально-интеллектуальной способности, позволяющей раскрыть потенциальные возможности взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью успешно выстраивать межличностные отношения с другими людьми. Готовность лиц с интеллектуальной недостаточностью эмоционально ориентироваться на других людей, учитывать эмоциональное состояние другого человека и на основе полученных знаний регулировать взаимоотношения, детерминирующие эффективность процесса адаптации в различных средовых условиях, выступают компонентами эмоционального интеллекта.

Цикл занятий по развитию эмоционального интеллекта взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью разработан и внедрён в образовательный процесс ГУСО «Луначарский психоневрологический дом-интернат для престарелых и инвалидов» с июля 2017 года. Эффективность реализации цикла занятий обеспечивается интегративным характером психолого-педагогического воздействия психолога, педагога, специалистов дома-интерната, продолжающих закрепление нового эмоционального опыта в течение дня, подчинённым пробуждению интереса у взрослых лиц с интеллектуальной недостаточностью к собственному внутреннему миру, развитию способностей ориентации на значимость и роль других людей в процессе деятельности. Основным критерием успешности реализации цикла занятий является эмоциональное удовлетворение индивида получить продукт деятельности, желание вчувствоваться в смысл событий, происходящих с другим человеком, умений выразить свои переживания и поставить себя на место другого для принятия конструктивных решений в проблемных жизненных ситуациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И.Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности / И.Н. Андреева // Журн. Белорус. Гос. Ун-та. Философия. Психология. – 2017. – №2. – С. 104 – 109.
2. Бабанский, Ю.К. Избранные психологические труды / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1989. – 558 с.
3. Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл; Академия, 2004. – 544 с.
4. Виноградова, А.Д. Практикум по психологии умственно отсталого ребенка. Учебн. пособие для студ. пед. ин-тов / А.Д. Виноградова [и др.]. – М.: Просвещение, 1985. – 144 с.
5. Володина, И.С. Специфика развития социального интеллекта младших школьников с умственной отсталостью: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.10 / И.С. Володина. – Санкт-Петербург, 2004. – 194 л.
6. Выготский, Л.С. Собрание сочинений в 6 т./ Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – Т.5: Основы дефектологии / под ред. Т.А. Власовой. – 368 с.
7. Гарднер, Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / Г. Гарднер. – М.: «Вильямс», 2007. – 512 с.
8. Гребенщикова, Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л.Г. Гребенщикова. – СПб.: Речь, 2007. – 80 с.
9. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Питер, 2011. – 225 с.
10. Егоров, И.В. Психологическое исследование компонентов эмпатии у младших школьников с умственной отсталостью / И.В. Егоров, М.В. Лесняк // Вестн. ПСТГУ. Педагогика. Психология. – 2010. – №3. – С. 131 – 141.
11. Зейгарник, Б.В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 286 с.
12. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. Развивающая сказкотерапия / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2000. – 352 с.
13. Исаев, Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.
14. Калмыкова, Е.А. Психология лиц с умственной отсталостью / Е.А. Калмыкова. – Курск: Курск. гос. ун-т, 2007. – 121 с.
15. Карягина, Т.Д. Эволюция понятия эмпатия в психологии: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.01 / Т.Д. Карягина. – Москва: МГППУ, 2013. – 175 с.
16. Ковалец, И.В. Актуальность создания в психоневрологических домах-интернатах образовательного пространства для взрослых с интеллектуальной недостаточностью (по материалам исследования) / И.В. Ковалец // Педагогическая наука и образование. – 2016. – № 3. – С. 91–10.
17. Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация / И.А. Коробейников. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 192 с.
18. Копытин, А. И. Арттерапия – новые горизонты / А.И. Копытин. – М.: Когнитив-центр, 2006. – 336 с.
19. Лауткина, С.В. Особенности эмоционального интеллекта у взрослых с интеллектуальной недостаточностью / С.В. Лауткина, Н.А. Курносова // Вестн. БрГУ имени А.С. Пушкина. Педагогика. Психология. – 2017. – №2. – С. 75 –79.
20. Лауткина, С.В. Новый взгляд на проблему эмоционального развития взрослых с интеллектуальной недостаточностью / С.В. Лауткина, Н.А. Курносова //

Повышение качества образования в условиях поликультурного социума: сборник статей/ редкол.: И.А. Шаропова [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С. 167 – 171.

21. Лебедева, Л.Д. Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003 – 54 с.

22. Левченко, И.Д. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / И.Д. Левченко. – М.: Академия, 2000. – 248 с.

23. Лубовский, В.И. Специальная психология: учебн. пособие / В.И. Лубовский [и др.]; – 2-е изд. - М.: Академия, 2005. – 464 с.

24. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2006. – 400 с.

25. Матасов, Ю.Т. Некоторые особенности мышления учащихся вспомогательной школы / Ю.Т. Матасов // Дефектология. – 1989. – № 5. – С. 15 – 20.

26. Михайлова, Е.В. Исследование социальной реабилитации лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.10 / Е.В. Михайлова. – СПб, 2005. – 224 л.

27. Морозова, Н.Н. Особенности эмоционального отношения умственно отсталых подростков к окружающим людям: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Н.Н. Морозова. – М, 1995. – 213 л.

28. Нгуен, М.А. Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников (на примере российских и вьетнамских детей) : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / М.А. Нгуен. – Воронеж, 2008. – 188 с.

29. Нгуен, М.А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М.А. Нгуен // Философия образования. – 2007. - №1. – С. 203 – 207.

30. Намазбаева, Ж.И. Эмоции и переживания умственно отсталых школьников / Ж.И. Намазбаева // Алма-Ата: Казахск. пед. ин-т им. Абая, 1989. – С. 62 – 66.

31. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ: Сфера, 2002. – 509 с.

32. Парыгин, Б.Д. Проблема готовности в социальной психологии / Б.Д. Парыгин // Динамика социально-психологических явлений в изменяющемся обществе / Под ред. А.Я. Журавлёва. – М.: Академия, 1996. – 532 с.

33. Петрова, В.Г. Психология умственно отсталого школьника. Учебн. пособие / В.Г. Петрова, К.В. Белякова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

34. Семёнова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е.М. Семёнова. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 224 с.

35. Токарская, Л.В. Проявления агрессивности у детей и подростков с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью /Л.В. Токарская // Известия Российского Государственного педагогического университета им. Герцена. – 2008. – №80. – С. 57-62.

36. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2003. – 175 с.

37. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника/ С.Я. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.

39. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – М.: Генезис, 2004. – 267 с.

40. Шипицына, Л.М. Эмоциональный компонент как фактор успешного невербального общения умственно отсталых детей / Л.М. Шипицына, О.В. Защаринская // Вестн. Санкт. - Петерб. ун-та. Сер.12. – 2009. - №2. – С. 187 – 197.

41. Шнейдер, Л.Б. Психологическое консультирование / Л.Б. Шнейдер, Г.В. Вольнова, М.Н. Зыкова. – М.: Ижица, 2002. – 224 с.

Учебное издание

ЛАУТКИНА Светлана Владимировна

КУРНОСОВА Наталия Алексеевна

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЛИЦ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать .2018. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 3,64. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.