

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (С.П. Деревянко, 2008)

Теоретической основой данной программы являются положения об адаптивной и стрессозащитной функциях ЭИ (Н.В. Коврига, 2003; Е. Носенко, 2004), о роли ЭИ в процессе адаптации (С.П. Деревянко, 2007, R. Bar-On, 2000).

Согласно результатам исследований ЭИ является регулятором эмоционального самочувствия в процессе адаптации (С.П. Деревянко, 2007), обуславливает выбор стратегий адаптивного поведения (Н.В. Коврига, 2003; R. Bar-On, 2000), влияет на социальное самочувствие в группе и проявление лидерских качеств (О.И. Власова, 2005).

Общая концептуальная модель развития ЭИ построена в рамках гуманистической парадигмы и основана на следующем утверждении: целенаправленное повышение уровня ЭИ в тренинговой группе является эффективным средством оптимизации процесса социально-психологической адаптации личности.

Представляемый вид тренинга может рассматриваться как разновидность социально-психологических тренингов. Основной целью тренинга является развитие способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей.

Для достижения поставленной цели были использованы:

- игровые упражнения;
- дискуссионные методы;
- арттерапевтические методики.

Представленная ниже программа (табл. П.3.1) предназначена для юношеского возраста и рассчитана на 12 занятий (24 часа) по 2 занятия в неделю. Программа состоит из двух блоков, направленных на развитие внутриличностного ЭИ, связанного с пониманием и управлением собственными эмоциями (блок 1), и развитие межличностного ЭИ, связанного с пониманием и управлением эмоциями других людей (блок 2).

Введению тренинговой программы предшествовал цикл занятий информационно-диагностического характера.

Программа тренинга развития ЭИ

Тематика занятий (кол-во часов)	Цель	Содержание
<i>Занятие 1</i> Знакомство (2 часа)	Знакомство участников. Ознакомление с правилами работы в тренинговой группе и общей целью занятий. Создание мотивации	<i>Упражнения:</i> «Представление», «Волшебное слово», «Я хочу тебе подарить...» (А.А. Осипова [207]); «Ищу друга» (И.В. Вачков [63]). <i>Беседа:</i> «Мы и наш тренинг». Совместное фото участников
<i>Занятие 2</i> Дифференциация и осознание собственных эмоций (2 часа)	Приобретение навыков свободного восприятия и анализа как внешнего, так и внутреннего мира. Познание эмоциональных состояний; осознание особенностей своих эмоциональных состояний; развитие навыков рефлексии. Формирование позитивного образа «Я»	<i>Упражнения:</i> «Ассоциация эмоционального состояния» (М.А. Манойлова [170]); «Зона осознания» (А.А. Осипова [207]); «Знакомство с эмоциональными состояниями» (Е.С. Асмаковец, [31]). <i>Техники коммуникативной музыкотерапии:</i> целевое прослушивание музыкальных произведений, создание «музыкального портрета» (Е.П. Ильин [114]; А.А. Осипова [207]). <i>Дискуссия:</i> «Влияет ли музыка на эмоциональное состояние?»
<i>Занятия 3 – 4</i> Дифференциация и вербализация собственных эмоций (4 часа)	Познание особенностей отрицательных и положительных эмоций. Дифференциация и вербализация причин возникновения эмоций и чувств в различных ситуациях. Отреагирование значимых эмоций. Прочувствование эмоционально-значимых ситуаций и проигрывание эмоций	<i>Упражнения:</i> «Я-высказывания»*; «Мои отрицательные эмоции», «Причины моих отрицательных эмоций», «Мои положительные эмоции», «Мои эмоциональные состояния в вузе» (Е.С. Асмаковец [31]). <i>Методики сказкотерапии</i> (А.А. Осипова [207]): «Сочинение сказок», «Несказочные проблемы» (И.В. Вачков [63]); «Проигрывание эпизодов сказок» (в виде ролевых игр)

*Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та, 2004. – 208 с.

Тематика занятий (кол-во часов)	Цель	Содержание
<p><i>Занятие 5</i> Управление собственными эмоциональными состояниями (2 часа)</p>	<p>Осознание роли гнева и раздражения во взаимоотношениях с окружающими. Осознание причин собственного страха и неуверенности. Выработка собственных адаптивных стратегий борьбы с негативными эмоциями</p>	<p><i>Упражнения:</i> «Гнев и раздражение», «Страх и неуверенность», «Победа над гневом и раздражением», «Положительные эмоции на заказ» (Е.С. Асмаковец [31]). <i>Проективный рисунок:</i> упражнение «Хорошее настроение» (Е.С. Асмаковец [31]) (методика дополнительного рисования (А.А. Осипова [207]))</p>
<p><i>Занятие 6</i> Управление собственными экспрессивными проявлениями (2 часа)</p>	<p>Осознание особенностей экспрессии. Приобретение навыков социально-приемлемого выхода эмоций. Выработка позитивного образа тела и формирование позитивного образа «Я».</p>	<p><i>Упражнения:</i> «Средства экспрессии», «Вербализация чувств» (Е.С. Асмаковец [31]); «Геометрическая фигура», «Чаша», «Японский прием со стулом» (Е.М. Семёнова [248]) <i>Техники танцевальной терапии:</i> техника экспрессивного самовыражения под музыку; техника «создание магического кольца» (А.А. Осипова [207]).</p>
<p><i>Занятие 7</i> Осознание эмоций других людей (2 часа)</p>	<p>Тренировка навыков рефлексии. Развитие эмпатии. Тренировка интуиции. Получение разносторонних представлений об эмоциональных переживаниях других людей. Формирование позитивного отношения к себе и другим людям</p>	<p><i>Упражнения:</i> «Ассоциации эмоционального состояния партнера» (М.А. Манойлова [170]); «Головные повязки» (Е.В. Сидоренко, [251]); «Любящий взгляд» (Е.М. Семёнова [248]); «Поучительные истории» (см. сноску на с. 376). <i>Методики библиотерапии:</i> совместное чтение и анализ специально подобранного произведения (техники контроля, эмоциональной проработки, тренировки) (А.А. Осипова [207]) с последующим проведением дискуссии</p>

Тематика занятий (кол-во часов)	Цель	Содержание
<p><i>Занятие 8</i> Осознание экспрессивных проявлений других людей (2 часа)</p>	<p>Развитие наблюдательности к экспрессивным проявлениям окружающих. Осознание расхождений между вербальным и невербальным выражением эмоций. Развитие способностей к пониманию экспрессии</p>	<p><i>Упражнения:</i> «Копия» «Слова-чувства» Е.С. Асмаковец [31]); «Наблюдение за асимметрией», «Понять партнера» (А.А. Осипова [207]). <i>Рисунок:</i> модифицированное упражнение «Лицо» (Л. Айдакова [1]) (методика коммуникативного рисования (А.А. Осипова [207])). <i>Ролевая игра:</i> «Кто заместитель министра» (см. сноску на с. 376).</p>
<p><i>Занятие 9</i> Осознание значения экспрессивного общения (2 часа)</p>	<p>Осознание влияния эмоциональной экспрессии на окружающих. Осознание возможности визуального контакта. Развитие способностей к адаптации в группе</p>	<p><i>Упражнения:</i> «Влияние экспрессии», «Экспрессия в вузе» (Е.С. Асмаковец [31]); «Общение в парах», «Пустое место», «Контакт глаз» (Е.М. Семёнова [248]). <i>Ролевая игра:</i> «Ситуации сочувствия» (см. сноску на с. 376).</p>
<p><i>Занятия 10 – 11</i> Управление эмоциональными состояниями других людей (2 часа)</p>	<p>Осознание различий между манипулятивным и фасилитативным эмоциональным влиянием. Выработка навыков противостояния манипулятивному влиянию. Развитие способностей к фасилитативному влиянию. Развитие чувства психологической общности в группе</p>	<p><i>Упражнения:</i> «Одной цепью» (см. сноску на с. 376); «Манипуляционная разминка», «Щипки сверху и снизу», «Я-послания» (Е.В. Сидоренко [251]); «Эмоциональная поддержка» (А.А. Осипова [207]). <i>Проективный рисунок:</i> упражнение «Мы все в одной лодке» (Л. Айдакова [1]) (методика совместного рисования (А.А. Осипова [207]))</p>
<p><i>Занятие 12</i> Прощание (2 часа)</p>	<p>Подведение итогов работы. Рефлексия личного опыта. Изучение тенденций к реализации способностей к пониманию и управлению эмоциями в процессе адаптации</p>	<p><i>Упражнения:</i> «Мы и наш тренинг» (пантомима), «Сердце» (аппликация). <i>Обратная связь:</i> «Письмо тренеру»; завершающая диагностика. Совместное фото участников</p>