

## **Программа тренинга эмоционального интеллекта для детей с ОВЗ.**

Актуальность. В конце 20 века оформилось предположение, что существует некоторая совокупность способностей, которые позволяют человеку продуктивно взаимодействовать с другими людьми, на основе понимания, интерпретации и контроля собственных эмоций и эмоций других людей. Система таких способностей получила название «эмоциональный интеллект». Понимание структуры ЭИ рознится среди авторов. Структура эмоционального интеллекта, предложенная Дж.Мейером, П.Сэловеем, Д.Карузо включает следующие компоненты: осознанная регуляция эмоций; понимание (осмысление) эмоций; ассимиляция эмоций в мышлении; различение и выражение эмоций. Д.Гоулман, в отличии от П.Саловея и Дж.Майера считает, что эмоциональный интеллект человек может развивать и совершенствовать в течение всей своей жизни.

Автор считает, что структура ЭИ имеет более широкие границы и включает в себя следующие компоненты.

### **Самосознание:**

1. Эмоциональное самосознание. Люди с высоким эмоциональным самосознанием прислушиваются к своим внутренним ощущениям и осознают воздействие своих чувств на собственное психологическое состояние и рабочие показатели. Они чутко улавливают свои главные ценности и часто способны интуитивно выбрать лучший способ поведения в сложной ситуации, воспринимая благодаря своему чутью картину в целом. Люди, наделенные развитым эмоциональным самосознанием, часто бывают справедливыми и искренними, способными открыто говорить о своих чувствах и верящими в свой идеал.
2. Точная самооценка. Люди с высокой самооценкой обычно знают свои сильные стороны и осознают пределы своих возможностей. Они относятся к себе с юмором, с готовностью обучаются навыкам, которыми плохо владеют, и приветствуют конструктивную критику и отзывы о себе.
3. Уверенность в себе. Точное знание своих способностей позволяет людям полноценно использовать свои сильные стороны. Уверенные в себе люди с радостью берутся за трудные задачи. Они не теряют ощущения реальности, обладают чувством собственного достоинства.

### **Самоконтроль:**

1. Обуздание эмоций. Люди, обладающие этим навыком, находят способы контролировать свои разрушительные эмоции и импульсы и даже использовать их на пользу делу. Такой человек способен сохранять спокойствие и рассудительность даже в условиях сильного стресса или во время кризиса — он остается невозмутимым даже в том случае, когда сталкивается с проблематичной ситуацией.
2. Открытость. Люди, которые откровенны с собой и окружающими, живут в согласии со своими ценностями. Открытость — искреннее выражение своих чувств и убеждений — способствует честным отношениям. Они открыто признают свои ошибки и неудачи и, не закрывая на это глаза, борются с неэтичным поведением других.
3. Адаптивность. Люди, обладающие адаптивностью, способны ловко расправляться с многообразными требованиями, не теряя сосредоточенности и энергии, и чувствуют себя комфортно в неизбежно полной неопределенностей организационной жизни. Они гибко приспосабливаются к очередным сложностям, ловко подстраиваются под меняющуюся ситуацию и чужды косности мышления перед лицом новых данных и обстоятельств.
4. Воля к победе. Люди, которые обладают этим качеством, ориентируются на высокие личные стандарты, заставляющие их постоянно стремиться к совершенствованию — повышению качества собственной работы и эффективности деятельности подчиненных. Они прагматичны, ставят перед собой не особенно высокие, но требующие усилий цели,

и способны рассчитать риск так, чтобы цели эти были достижимыми. Признаком воли к победе является постоянное желание учиться самому и обучать других приемам более эффективной работы.

5. Инициативность. Люди, чувствующие, что необходимо для эффективности, т.е. убежденные, что держат удачу за хвост, отличаются инициативностью. Они используют благоприятные возможности — или сами их создают, — а не просто сидят у моря и ждут погоды. Такой человек, не колеблясь, нарушит или как минимум обойдет правила, если это необходимо для будущего.
6. Оптимизм. Человек, который заряжен оптимизмом, найдет способ выкрутиться из трудных обстоятельств, он увидит в создавшейся ситуации благоприятную возможность, а не угрозу. Он позитивно воспринимает других людей, ожидая от них самых лучших проявлений. Благодаря его мировоззрению («стакан наполовину полон») он воспринимает все грядущие перемены как изменения к лучшему.

### **Социальная чуткость:**

1. Сопереживание. Люди, обладающие способностью прислушиваться к чужим переживаниям, умеют настроиться на широкий диапазон эмоциональных сигналов. Это качество позволяет им понимать невысказанные чувства как отдельных людей, так и целых групп. Такие люди участливо относятся к окружающим и способны мысленно встать на место другого человека.
2. Осведомленность. Люди, остро чувствующие все движения жизни, часто политически проницательны, способны выявлять важнейшие социальные взаимодействия и разбираться в тонкостях властной иерархии.
3. Предупредительность. Люди, наделенные этой способностью, стремятся создать вокруг себя такой эмоциональный климат, который будет позитивно влиять на других людей и отношения с ними.

### **Управление отношениями:**

1. Воодушевление. Люди с такими навыками умеют вызвать у других отклик и одновременно увлечь их привлекательным образом будущего или общей миссией. Такие руководители лично подают подчиненным пример желаемого поведения и способны отчетливо изложить общую миссию так, чтобы воодушевить остальных. Они ставят цель, выходящую за рамки повседневных задач, и тем самым делают работу сотрудников более одухотворенной.
2. Влияние. Признаки способности оказывать влияние на людей многообразны: от умения выбрать верный тон при обращении к конкретному слушателю до способности привлечь на свою сторону заинтересованных лиц и добиться массовой поддержки своей инициативы. Когда люди, владеющие этим навыком, обращаются к группе, они неизменно убедительны и обаятельны.
3. Помощь в самосовершенствовании. Люди, имеющие опыт развития человеческих способностей, проявляют неподдельный интерес к тем, кому они помогают совершенствоваться, — видят их цели, достоинства и недостатки. Они от природы хорошие учителя и наставники.
4. Содействие изменениям. Люди, которые умеют инициировать преобразования, способны разглядеть необходимость в изменениях, бросить вызов установившемуся порядку вещей и отстаивать новый. Они могут убедительно выступать в защиту преобразований даже перед лицом оппозиции, приводя веские доводы в пользу необходимости перемен. Они умеют находить практические способы преодоления препятствий, стоящих у них на пути. Урегулирование конфликтов. Люди, которые искусно улаживают разногласия, умеют вызвать на откровенный разговор конфликтующие стороны; они способны понять разные мнения и затем нащупать точку соприкосновения — идеал, который смогут

разделить все. Они выводят конфликт на поверхность, принимают чувства и позиции всех его участников, а затем направляют эту энергию в русло общего идеала.

5. Командная работа и сотрудничество. Люди, которых можно назвать великолепными командными игроками, способны создавать атмосферу общности, подають другим пример уважительного, отзывчивого и товарищеского отношения к людям. Они вовлекают остальных в активное, азартное стремление к общим идеалам, укрепляют моральный дух и чувство единства коллектива.

Ещё более широкая трактовка эмоционального интеллекта содержится в модели Р.Бар-Она. Автор определяет ЭИ как все некогнитивные способности, знания и компетентность, которые дают человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Р.Бар-Он выделяет пять сфер компетентности. Каждая из пяти составляющих ЭИ состоит из нескольких субкомпонентов: 1) познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость; 2) навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность; 3) способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость; 4) управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью; 5) преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

Российский исследователь Д.В. Люсин, отталкиваясь от существующих концепций, предлагает собственную модель ЭИ. Эмоциональный интеллект понимается им как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек: может распознать эмоцию, т.е. установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека; может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт. Способность к управлению эмоциями означает, что человек: может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию. Таким образом, хотя и мнения исследователей рознятся в отношении понимания структуры эмоционального интеллекта, сходятся они в одном – ЭИ представляет собой сложный психологический феномен, развитие которого является необходимым для:

- для людей профессий «человек-человек», в первую очередь для педагогов, воспитателей и психологов;
- для подростков, эмоциональная жизнь которых нуждается в упорядочивании на основе установления взаимодействия аффекта и интеллекта,
- для детей и родителей;
- для детей инвалидов, развитие эмоционального интеллекта которых может служить базой взаимодействия с другими людьми, компенсацией физических и моторно-двигательных ограничений.
- для любого человека, как фактор саморазвития и гармонизации взаимодействия с окружающими.

## Характеристика тренинговой программы

**Цель тренинга:** формирование доверительного и аутентичного отношения к миру на основании развития способностей понимания собственных эмоций и эмоций других людей, формирования навыков контроля собственных эмоций и развития эмоционального взаимодействия с окружающими. Возрастная категория участников: представленный тренинг может проводиться в **подростковой группе (11-16 лет)**; в юношеской группе (от 17 лет) и во взрослой группе, где возраст участников не ограничивается.

В зависимости от возраста участников программа тренинга может корректироваться с учётом возрастных особенностей группы. Тренинг включает в себя **6 занятий по 2 часа (120 мин.)**, время проведения тренинга – **12 часов**. В данной программе представлен минимальный объем занятий необходимый для получения базовых знаний, умений и навыков в области эмоционального интеллекта.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе тренинговых занятий могут способствовать:

- гармонизации взаимоотношений личности в семье и коллективе;
- развитию способностей личности к межкультурному диалогу и взаимодействию; - развитию лидерских качеств;
- развитию гуманных чувств;
- формированию позитивного отношения к миру;
- снижению уровня агрессивности личности и актов проявления агрессии;
- появлению стойкого интереса к собственному эмоциональному миру и к другому человеку, как к носителю эмоциональной энергии.

## Правила тренинга

1. Активность
2. «Я – высказывания»
3. Право на ошибку
4. «Один голос в эфире»
5. Конфиденциальность

6. Соблюдение временного регламента.

7. Телефоны на вибровызове.

### Структура тренинга Эмоционального интеллекта

№ занятия	название	цель	Время проведения	Материалы, оборудование
ЗАНЯТИЕ 1.	Знакомство. Диагностика эмоционального интеллекта	Цель: знакомство; формирования представлений об ЭИ; самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы.	2 часа (120 мин.)	Бумага, ручка; изображения людей в разных эмоциональных состояниях.
ЗАНЯТИЕ 2.	«Я и мир вокруг».	Цель: развитие групповой перцепции; формирование умений слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции.	2 часа (120 мин.)	Изображение «мамлыны», «жакарега», «куки», «бубы» на формате А4 каждый (см. упражнение 3); карманные зеркала.
ЗАНЯТИЕ 3.	«Я – эмоция – чувство»	Цель: знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека.	2 часа (120 мин.)	2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов калажа, фломастеры, карандаши; мадагаскарские шипящие тараканы и домашние крысы(см. упражнение 6).
ЗАНЯТИЕ 4.	«Я понимаю – я доверяю»	Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия.	2 часа (120 мин.)	Карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага.
ЗАНЯТИЕ 5.	«Я – знаю»	Цель: развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности.	2 часа (120 мин.)	Карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага.
ЗАНЯТИЕ 6.	«Я – настоящий»	Цель: раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности.	2 часа (120 мин.)	Бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.
Всего			12 часов	

**ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство. Диагностика эмоционального интеллекта** Цель: знакомство; формирования представлений об ЭИ; самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы. Упражнение 1. «Наши имена» (15 мин.) Цель: знакомство, развитие внутригрупповой работоспособности. Оборудование: Бумага, ручка. Описание: Все участники тренинга сидят в кругу и после команды тренера, делятся на группы по принадлежности к собственному имени (Например: все участники с именем Наташа садятся слева от тренера и т.д.) Если повторяющегося имени нет, то участник с редким именем в группе, будет выполнять упражнение самостоятельно. После того, как все группы будут сформированы, тренер дает задание. Инструкция: Каждой группе нужно представить их общее имя. Для этого необходимо переводится имя, какие его основные характеристики). Если такой информации нет, то можно рассказать, почему Вас назвали именно так, и кто придумал для Вас это имя. Какое производное от Вашего имени Вам нравится больше всего. В этой части тренинга, ведущий может предложить группе ряд методик по диагностике ЭИ. Полученные результаты обсуждаются в группе (45 мин.). Упражнение 2. (25 мин.) Цель: знакомство с понятиями эмоций, чувств и интеллекта; знакомство с понятием

«эмоциональный интеллект». Группе задаются следующие вопросы для обсуждения: Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще? Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций? Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь? После обсуждения вопросов, тренер делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое ЭИ и какова его структура. Эмоции – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий. Выделяют пять основных функций эмоций. 1- Оценка значимости происходящего. Эмоция дает возможность оценить силу раздражителя, его влияние на человека, оценить критическую или конфликтную ситуацию. 2- Побуждение, мотивация к тем или иным действиям с целью удовлетворить свои потребности или желания. Эмоциональные состояния проявляются на физиологическом уровне (адреналин). 3- Регуляция деятельности, оценка удавшихся или неудавшихся действий. 4- Предвосхищение, способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход. 5 – Экспрессивная – выражение эмоций в виде мимики, движений, жестов, звуков. Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила (аффект, зависть), а также «заряженность» эмоции («положительные» и «отрицательные» эмоции). Виды эмоциональных состояний: настроение – отражение эмоционального состояния человека (плохое, хорошее). Может сохраняться или меняться. Тревога – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, плохими предчувствиями, восприятием безопасных ситуаций как содержащих угрозу. Фрустрация – (неудача) – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неосуществления значимой для человека цели неудовлетворения значимой потребности. Если не устранить причины фрустрации, то человек может впасть в депрессивное состояние, испытывать проблемы с памятью, мышлением. Негативный эффект фрустрации проявляется часто в агрессивном поведении, злости, утрате самоконтроля. Стресс – (напряжение) реакция организма на экстремальное, сильное воздействие, физическое или психологическое, а также возникающее в ответ на данное воздействие состояния нервной системы или организма в целом. Схема эмоционального интеллекта  
 Виды активности Чувствование - понимание Действие  
 Направленность активности вовне или внутрь себя Внутреннее, личная компетентность

1 уровень Самоосознание →

↓

2 уровень → Управление собой

↓

Внешнее, Социальная компетентность

↓

3 уровень Осознание состояния → → других

↓

4 уровень Формирование → эффективных отношений

Эмоциональный интеллект – продукт личной и социальной компетентности. Личная компетентность полностью сосредоточена на вас, вашем внутреннем мире, умении его понимать и управлять им, социальная – на том, как вы ведете себя с другими людьми, сосредоточена на внешнем мире. Три информационных канала, по которым мы воспринимаем сообщение собеседника: невербальный, паравербальный, вербальный. 55% смысла сообщения передается на невербальном уровне – через выражения лица, визуальный контакт, позу, жесты. 38% передается на паравербальном уровне, с помощью интонаций. 7%

- с помощью смысла произносимых слов, то есть вербально. Упражнение 3. (15 мин.) Цель: определение границ собственного эмоционального поля участниками группы; самоанализ особенностей эмоциональной сферы участников группы в ходе целенаправленного межличностного взаимодействия. Члены группы объединяются в пары (лучше с менее знакомыми членами группы). Инструкция: «Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»». (5 мин.) После упражнения участникам задаются вопросы: Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения? По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них) Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (Этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля. Так в ходе выполнения упражнения происходит активное взаимодействие эмоциональных структур субъектов, что вызывает колебания их эмоционального опыта. В результате устанавливается связь между актуальной ситуацией взаимодействия и прошлым эмоциональным опытом человека.) Если участники не могут вербализовать мысли, возникающие в ходе упражнения, тренер просит выполнить его еще раз и дает следующую инструкцию: «Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями». Наиболее широкое эмоциональное поле диагностируется у тех людей, у которых будут возникать мысли не только по поводу своего партнера по упражнению или всего происходящего в группе, а и относительно других (посторонних) людей, ситуаций. Границы эмоционального поля меняются ежеминутно и зависят от доминирующих переживаний человека. Так если студент находится в ссоре с родителями и переживает по поводу этой ситуации, то находясь в университете границы его эмоционального поля будут охватывать не только актуальную ситуацию взаимодействия с педагогом и сокурсниками, но и распространяться далеко за пределы стен университета, как бы «цепляясь» за конфликт. Упражнение 4. (20 мин.) Цель: самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций. Оборудование: изображения людей в разных эмоциональных состояниях; бумага и ручка для каждого участника. Тренер демонстрирует участникам группы изображения людей в разных эмоциональных состояниях. Инструкция: «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке». Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций. Подведение итогов.

ЗАНЯТИЕ 2. «Я и мир вокруг». Цель: развитие групповой перцепции; формирование умений слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции. Упражнение 1. «Имя-движение» (10 мин.) Цель: Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников. Процедура: Участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест. Упражнение 2. «Слушание» (60 мин.) Цель: Данное упражнение дает возможность участникам познакомиться поближе, овладеть умениями эмпатического слушания; оно также вызывает сильные внутригрупповые чувства, ведет к сплоченности. Процедура: Разделитесь на группы по 6-8 человек одного пола. Сядьте в круг. Кто-то вызывается первым занять место в центре круга (на десять минут). Если вы находитесь в центре, выскажитесь на тему «мужчина среди мужчин и среди женщин» или «женщина среди женщин и среди мужчин». Члены группы должны слушать с полным вниманием, не спорить, не перебивать говорящего. Говорите как можно дольше. Если вы не хотите использовать все десять минут, продолжайте остальное время сидеть в центре молча. Когда ваши десять минут истекнут, следующий член группы занимает место в центре круга. Тема задания релевантна и значима почти для каждого. Она может также породить среди мужчин или среди женщин сильные чувства солидарности, которые должны обсуждаться

группой. Со временем участники будут чаще открывать свои скрытые чувства и делиться ими с другими. В зрелой группе упражнение может проводиться так, чтобы мужчины и женщины выполняли упражнение по очереди. В более молодой группе упражнение может проводиться с темами «о любви», «взаимоотношения с родителями» и др. Упражнение 3. (15 мин.). Цель: иллюстрация значимости невербального общения в межличностной коммуникации. Оборудование: изображение «мамлыны», «жакарега», «куки», «бубы» на формате А4 каждый. Инструкция: «Попробуем провести небольшой эксперимент. Вам предлагаются 2 слова из незнакомого вам языка, обозначающие некоторые объекты: мамлына, жакарег, кука, бубу. Вот их изображения. Скажите какой из них «мамлына» а какой «жакарег»? Почему вы так считаете? Опишите их, какие они?» Во многих экспериментальных исследованиях доказано, что мамлына и жакарег – это первые 2 фигуры для большинства людей, в независимости от культурной, этнической и языковой группы. И, соответственно, кука и бубу – более плавные и мягкие 3 и 4 фигуры. Полученные в группе результаты анализируются и группа приходит к выводу о том, что любое слово и действие несет эмоциональную окраску и воспринимается другими людьми не только на уровне интеллекта, но и посредством эмоций. Упражнение 4. «Лицедеи» (20 мин.) Цель: приобретение умения мимического выражения смысла информации. Оборудование: зеркала. Тренер говорит о роли мимики в межличностной коммуникации. Тренер даёт задание выразить эмоции с помощью мимики перед зеркалом: гнев, страх, отвращение, радость, ожидание, удивление, возмущение, презрение. Рефлексия. Упражнение 5. «Ассоциации» (15 мин.) Цель: развитие социальной перцепции. Тренер сообщает: «Мы будем сообщать каждому присутствующему по очереди какие ассоциации он у нас вызывает. Может он нам напоминает животное, растение, предмет или какое либо явление природы?» Затем тренер обращается к участнику, о котором шла речь, с вопросом о том, какая ассоциация им понравилась больше всего (была, самой верной, самой неожиданной и т.д.) Упражнение повторяется для каждого участника. Рефлексия. Подведение итогов.

**ЗАНЯТИЕ 3. «Я – эмоция – чувство»** Цель: знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека. Упражнение 1. Маркер. Черный мешок. Упражнение 2. (30 мин.) Цель: Сплочение группы, создание доверительной атмосферы. Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов калажа, фломастеры, карандаши. Ход упражнения: Участники объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать калаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в калаж те элементы, которые по его мнению характеризуют его эмоциональную жизнь. Калажи можно до конца дня (или до конца семинара) разместить на стене в рабочей комнате. Тренер направляет группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства. Вывод: люди испытывают одни и те же эмоции, но одни чаще – другие реже, одни сильнее – другие слабее. Упражнение 3. (15 мин.) Цель: проанализировать эмоциональные схемы участников группы; развитие способности понимать и интерпретировать свои чувства и переживания. Участникам на рассмотрение предлагаются ситуации, в которых эмоции и чувства являются решающим фактором при совершении человеком тех или иных поступков. Инструкция: «Поставьте себя на место этого человека. Что бы вы чувствовали? Как бы поступили?» Далее тренер делает теоретическое сообщение о способности человека предвидеть силу того или иного переживания на основании теории Дэниела Гилберта. Упражнение 4. (15 мин.) Цель: развитие навыков самоанализа; отрефлексирование доминирующих и наиболее значимых эмоциональных переживаний. Проанализируйте, какие чувства вы испытывали за последний месяц чаще других? Что доставляет вам самую большую радость? Каких эмоций вам в жизни не хватает? Что вас чаще всего огорчает? Участники записывают ответы на вопросы, затем зачитывают. Обсуждение в группе. Упражнение 5. (20 мин.) Цель: знакомство с эмоцией отвращения; ее влиянием на жизнь человека; развитие открытой эмоциональной позиции. Тренер должен ознакомиться с последними исследованиями эмоции отвращения. Психологи и



нейробиологи, изучающие природу эмоций, предполагают, что многие морально-нравственные установки человечества выросли из чувства отвращения, которое у человека, по сравнению с животными, необычайно развилось и усложнилось. Отвращение является основой многих предрассудков и мешает людям относиться друг к другу по-человечески. Все мы хорошо знаем, что многие наши моральные оценки и суждения основаны больше на эмоциях, чем на рассудке. Сложнее ответить на вопрос, хорошо ли это, могут ли эмоции служить надежной основой благополучного существования и развития социума. Не только дилетанты, но и некоторые эксперты полагают, что эмоции, интуитивные побуждения и прочие природные позывы — вполне надежные критерии истинности в этических вопросах. Эта точка зрения основана на предположении, или, скорее, на интуитивной убежденности в том, что первая, непосредственная, не затуманенная всяческими умствованиями эмоциональная реакция и есть самая верная, потому что она идет «из глубины души» и несет в себе «глубинную мудрость». Голос сердца, одним словом. На это особенно напевают противники клонирования, стволовых клеток, искусственного осеменения и других технологий, «покушающихся на самое святое» и «вызывающих естественное отторжение». Тем временем дотошные нейробиологи проникают всё глубже в пресловутые «глубины души», и то, что они там находят, не всегда похоже на мудрость, которую следует почитать превыше рассудка. Несколько исследовательских коллективов в последние годы активно изучают природу отвращения — одной из базовых человеческих эмоций, которая, как выясняется, сильно влияет на общественную мораль и социальные отношения. Обзорная статья, опубликованная 14 июня в журнале Nature, знакомит читателей с их достижениями. Нельзя сказать, чтобы отвращение было исключительно человеческим чувством: животным оно тоже свойственно, но в меньшей степени и в гораздо более простых формах. И обезьяна, и кошка, и новорожденный младенец, взяв в рот что-нибудь неприятное на вкус, могут выплюнуть это с характерной гримасой. Но от «невкусно» до «противно» — немалая дистанция. Только человек, вышедший из младенческого возраста, способен отказаться от пищи лишь на том основании, что она не там лежала или не к тому прикасалась. Пол Розин (Paul Rozin) из Пенсильванского университета, один из пионеров в данной области исследований, полагает, что с появлением разума первичная, унаследованная от животных предков эмоция резко расширилась, включив в себя, в частности, идею контакта, перенесения «скверны» путем прикосновения. Так, добровольцы, участвовавшие в экспериментах Розина, наотрез отказывались пить сок, к которому прикоснулся усиком простерилизованный таракан, или есть из безупречно чистого ночного горшка. Из этой особенности первобытного мышления, очевидно, выросла так называемая контактная магия (см. Дж. Фрезер. «Золотая ветвь», глава 3). У животных и новорожденных детей ничего подобного не наблюдается. Биологический, эволюционный смысл отвращения представляется более-менее понятным: это вполне адаптивное, способствующее выживанию стремление избежать контактов с заразой, не есть негодную и опасную пищу, а также сохранить собственную целостность, удерживая внутри то, что должно быть внутри (например, кровь), и снаружи то, что должно быть снаружи (например, фекалии). Отвращение у людей отчетливо делится на «первичное» — это практически бессознательная психическая реакция на всякие мерзости — и «вторичное», или моральное, касающееся более абстрактных предметов, таких как идея клонирования. Связь между ними самая тесная. Во всех без исключения человеческих культурах принято распространять слова и понятия, обозначающие объекты первичного отвращения, на людей, нарушающих моральные и общественные нормы — например, на лживых политиков, продажных чиновников и т. п. Люди, заклеенные таким образом, могут даже восприниматься как источник некой мистической «заразы», вроде каких-нибудь тараканов. К примеру, предложение надеть на себя хорошо выстиранный свитер Гитлера не вызывает у большинства людей ни малейшего энтузиазма. По мнению Розина, это означает, что идея «заразности» в человеческом сознании распространяется и на моральные качества личности, иначе чем объяснить неприязнь к ни в чём не повинному свитеру. Пол Блум, известный

читателям «Элементов» как автор статьи о сопротивлении научному знанию, настроен более скептически: по его мнению, настоящее отвращение люди испытывают только к тем абстрактным идеям, которые непосредственно ассоциируются с объектами «первичного» отвращения, а во всех остальных случаях (например, когда говорят об «отвратительных политических технологиях»), это не более чем метафора. Джонатан Хайдт (Jonathan Haidt) из Вирджинского университета полагает, что нашел доказательство единой физиологической природы «первичного» и морального отвращения: ему удалось экспериментально показать, что обе эмоции приводят к замедлению пульса, а при особенно острой реакции — еще и к чувству «комка в горле». По мнению Хайдта, это показывает, что моральное отвращение — никакая не метафора, а самое настоящее отвращение. Бразильский нейробиолог Жоржи Молл (Jorge Moll) пришел к сходным выводам, наблюдая за активностью мозга испытуемых при помощи магнитно-резонансной томографии (МРТ). Оказалось, что при «первичном» и моральном отвращении возбуждаются одни и те же области мозга, а именно боковая и средняя лобноглазничная кора (lateral and medial orbitofrontal cortex) — эти области отвечают и за некоторые другие неприятные переживания, такие как сожаление об упущенных возможностях. Однако выявились и различия: моральное отвращение связано с более сильным возбуждением передней части лобноглазничной коры, которая считается более эволюционно молодой и, по-видимому, отвечает за обработку наиболее абстрактных эмоциональных ассоциаций. Независимо от того, являются ли «первичное» и моральное отвращение одним и тем же или разными чувствами, «первичное» отвращение само по себе может оказывать вполне реальное влияние на наши моральные суждения и оценки и, как следствие, на наше отношение к людям и социальное поведение. Психологи из Принстонского университета при помощи МРТ показали, что возбуждение отделов мозга, отвечающих за страх и отвращение, снижает активность тех отделов, которые отвечают за жалость, сочувствие и вообще за восприятие других людей как людей (в отличие от неодушевленных объектов). Иными словами, вид противного, грязного бомжа автоматически вызывает чувство отвращения, которое не дает нам помыслить об этом человеке как о личности, заставляя воспринимать его как «кучу мусора». Розин, Хайдт и некоторые их коллеги предполагают, что отвращение может играть существенную — и в основном негативную — роль в жизни человеческих коллективов. Если изначально отвращение выполняло в основном функции гигиенического характера, то в ходе дальнейшей эволюции это чувство, похоже, было «рекрутировано» для выполнения совсем иных, чисто социальных задач. Объект, вызывающий отвращение, должен быть отброшен, изолирован или уничтожен, от него необходимо дистанцироваться. Это делает отвращение идеальным «сырым материалом» для развития механизмов поддержания целостности группы, что могло быть крайне важно для первобытных людей. Предполагают, что небольшие коллективы наших предков жестоко конкурировали друг с другом. Сплоченность группы повышала ее шансы на выживание, а противостояние внешним врагам — наилучший способ добиться максимальной сплоченности (см.: Межгрупповая конкуренция способствует внутригрупповой кооперации, «Элементы», 28.05.2007). Возможно, еще на заре человеческой истории наши предки научились испытывать отвращение к разного рода чужакам, «не нашим», «не таким, как мы». Марк Хаузер (Marc Hauser), психолог из Гарвардского университета, работающий также и с обезьянами, отмечает, что непростые отношения между группами бывают не только у человека, но и у других социальных животных, которые тоже прекрасно умеют отличать своих от чужих. Но люди почему-то особенно сильно заиклены на своих межгрупповых различиях и придают им, по сравнению с животными, непомерно большое значение. Для подчеркивания межгрупповых различий сплошь и рядом привлекаются морально-нравственные оценки, в том числе основанные на чувстве отвращения (к примеру, русское слово «поганый» исходно значило всего-навсего «иноверец, язычник»). По словам Хайдта, если первичное отвращение помогало выжить индивидууму, то моральное отвращение помогало выжить коллективу, сохранить целостность социума — «и именно здесь отвращение проявляет себя с самой отвратительной

стороны». Нечистоплотные политики во все времена активно использовали отвращение как инструмент сплочения и подчинения коллективов, натравливания одних групп на другие. Нацистская пропаганда называла евреев «крысами» и «тараканами». Те же эпитеты применяли к своим противникам враждующие партии во время недавней резни в Руанде. Если люди начинают испытывать отвращение к чужакам, они уже не могут воспринимать их как людей, чувствовать жалость или сострадание. По мнению Молла и других экспертов, отвращение и по сей день служит источником предвзятости и агрессии. Нужно десять раз подумать, прежде чем принимать решения на основе подобных эмоций, идущих «из глубины души». История это подтверждает. Были времена, когда омерзительными, нечистыми считались, к примеру, женщины (особенно во время менструации), психически неполноценные люди или межрасовый секс. Сегодня мало кто в цивилизованных странах будет защищать подобные взгляды, и многие действительно — на физическом уровне — перестали испытывать отвращение ко всему перечисленному. Если в прошлом отвращение не было хорошим моральным индикатором, то с чего бы ему стать таковым сегодня? Во многих случаях то, что кажется нам отвратительным, действительно плохо и вредно, но это не значит, что разумные люди должны строить свои отношения на дремучих слепых инстинктах. В статье рассказывается также о еще не опубликованных результатах, полученных Блумом и его коллегами. Известно, что люди очень сильно различаются по степени выраженности эмоции первичного отвращения: одни чуть в обморок не падают при виде таракана или неспущенной воды в унитазе, а другим хоть бы что. Оказалось, что существует значимая корреляция между этим показателем и политическими убеждениями. Люди, склонные испытывать сильное отвращение к «первичным» стимулам, чаще придерживаются консервативных взглядов и являются убежденными противниками клонирования, генно-модифицированных продуктов, гомосексуализма, мини-юбок, искусственного осеменения и прочих безобразий. Люди с пониженной брезгливостью, напротив, обычно имеют либеральные взгляды и просто не могут понять, отчего всё вышеперечисленное может кому-то казаться отвратительным. Исследования в данной области только начинаются, так что речь идет лишь о самых первых, предварительных результатах, многие из которых могут в дальнейшем и не подтвердиться. «Тем не менее, — заключает Дэн Джонс — трудно не прийти к выводу, что если мы будем меньше думать брюхом (guts), а больше — головой и сердцем, то сможем раздвинуть границы своей моральной вселенной». Под «сердцем» здесь, надо полагать, подразумеваются те отделы префронтальной коры, которые отвечают за человеческое отношение к другим людям, сочувствие и сопереживание. Источник: Dan Jones. Moral psychology: The depths of disgust // Nature. 2007. V. 447. P. 768–771. <http://elementy.ru/news/430543>

Участникам предлагается примерить вещи (свитер, шапку) преступника, убийцы, человека больного СПИДом (это может быть несколько вещей на выбор) или др. болезнями. Участникам задаются вопросы, в отношении того, что они чувствуют. Тренер подводит группу к обсуждению эмоции отвращения, ее влиянию на сознание и убеждения человека. Упражнение 6. «Изобрази состояние» (15 мин.) Цель: разминка, развитие навыка передачи и понимания эмоций. Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Упражнение 7. «Приручи свой страх» (15 мин.) Цель: анализ страхов участников группы (работа на уровне архитипических эмоциональных структур, осознание своих страхов, развитие способностей контроля собственных страхов. Оборудование: мадагаскарские шипящие тараканы и домашние крысы. Внимание! Перед началом упражнения тренеру необходимо убедиться в отсутствии у участников группы панических страхов используемых животных (опросить всех). Необходимо предоставить возможность всем участникам отойти от животных, покинуть аудиторию в случае сильного страха. Теоретическое сообщение о видах страха. Анализ архитипических страхов. После обсуждения в группе видов страхов,

тренер подводит группу к выводу о том, что существуют страхи объективные, которые присущи большинству людей и являются порождением инстинкта самосохранения, и страхи субъективные, которые мешают человеку жить, но не выполняют какой-либо защитной функции – это фобические страхи, и близкие к ним состояния. Для развития эмоционального интеллекта человеку необходимо развивать навыки самоконтроля и одним из видов контроля собственных эмоций является борьба со своими страхами. Участникам предлагается «приручить свой страх». В нашем тренинге используются в виде «приручаемых страхов» мадагаскарские шипящие тараканы и домашние крысы. Мадагаскарские шипящие тараканы – дружелюбные и чистые насекомые, не переносящие паразитов и опасных для человека заболеваний, в размере могут достигать 6-8 см. У многих людей способны вызывать страх и отвращение, что является причиной их эффективности в нашем тренинге. Крысы выполняют ту же функцию, что и тараканы. Участникам можно предложить потрогать животное, вызывающее страх. После многие осознают беспричинность своего страха и способны брать животных на руки и т.д. Рефлексия. Упражнение 8. «Волшебное дерево» (10 мин.) Цель: снятие эмоционального напряжения; повышение энергетического потенциала личности. В основе метода положен метод визуализации и вхождения в образ. Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа.

**ЗАНЯТИЕ 4. «Я понимаю – я доверяю»** Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия. Упражнение 1. (15 мин.) Цель: развитие групповой перцепции. Все участники группы садятся по кругу. Инструкция: «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать — раз, два, три — и на счет три все одновременно «выбрасывают» пальцы. Какое-то время, достаточное для того чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем». Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах. Можно обратить внимание на функционирование таких феноменов как общественное мнение, групповое давление, авторитет, групповое настроение, эмоциональный настрой группы. Упражнение 2. «Горячий стул» (20 мин.) Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самоконтроля, анализ чувства доверия. Бросается жребий. Тот, кому выпадает жребий становится хозяином «горячего стула». Все члены группы в течение 10 минут задают ему любые вопросы, на которые он должен отвечать откровенно. Желательно, чтобы в упражнении все участники побывали на «горячем стуле». Затем тренер предлагает каждому записать свои чувства на листочках (чувства которые они испытывали в ходе упражнения, задавая вопросы и отвечая на них). Листочки собираются и тренер зачитывает все чувства, не называя авторов. Групповое обсуждение. Рефлексия. Упражнение 3. «Доверяющее падение». (20 мин.) Цель: анализ способностей участников группы контролировать собственные эмоции; анализ чувства доверия, как экзистенциальной ценности личности. Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения. Обсуждается какие именно эмоции испытывал человек (страх, тревогу,

недоверие) и как все-таки пришел к доверию. Тренер проводит параллель между понятиями доверия и безусловного принятия и их значимости в установлении тесных, доверительных, близких отношений с другими людьми. Упражнение 4. (20 мин.) Цель: развитие понимания участниками собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека. Оборудование: карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага. Группа делится на пары или тройки (работа может проходить индивидуально). Участникам раздаются карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств. Инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции (чувства), которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими». После того как все участники закончат комбинировать карточки, они обсуждаются в группе. Далее даётся обратная инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции, которые на них написаны, были противоположными друг другу». Боль Вина Уныние Оптимизм Веселье Страх Счастье Меланхолия Презрение Радость Горе Ненависть Печаль Ревность Отвращение Любовь Злость Ярость Гнев Агрессия Страсть Симпатия Нежность Депрессия Восхищение Стыд Смущение Интерес Удивление Смятение Тревога Предвосхищение Наслаждение Удовольствие Возбуждение Обычно у всех участников получаются разные пары, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др. Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер даёт определения каждого понятия и анализирует вместе с группой наиболее близкие/противоположные понятия. Упражнение 5. (20 мин.) Перед выполнением данного упражнения тренер делает краткое сообщение о «Энергии эмоций» согласно концепции Бойко.

**ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ДВОЙНИК ЧЕЛОВЕКА** Энергия (в переводе с греческого означает деятельность) – общая мера различных видов движения и взаимодействия. Энергия есть побудительная сила абсолютно всех наблюдаемых и невидимых перемен, которые происходят с живыми и неживыми объектами, а так же при их взаимодействии. Жизнь основана на обмене энергией. Затрачивая и восстанавливая энергию, человек переживает реальность своего бытия. Традиционно выделяют такие разновидности или формы энергии: механическую, тепловую, электромагнитную, химическую, гравитационную, ядерную. В текущем столетии наукой установлено, что все живые существа, и особенно достоверно человек, обладают специфической энергией - биопсихической. Биопсихическая энергия порождается жизнедеятельностью всего человеческого организма, и в ее образовании, как известно, участвуют разные формы энергий и, в первую очередь, тепловая, электромагнитная, химическая. Наличие у человека биополя – научно доказанный факт, как и существование ауры – так называется часть биополя, которая выходит за рамки физического тела. Аура измеряется физическими методами и имеет несколько параметров: электрические, магнитные, звуковые, оптические, световые. Психическая энергия является частью биопсихической энергии, но она несводима к другим известным видам энергии и не является результатом их превращения. В то же время психическая энергия, по всей вероятности, связана с прочими видами энергии и способна преобразовываться в иные ее разновидности, например, в механическую или тепловую. Источником психической энергии является головной мозг вместе с каналами восприятия информации разного вида (модальности) - анализаторами. Каждый анализатор, как известно, приспособлен к отражению конкретной энергией: зрительный и слуховой - электромагнитной (в основе света и звука электромагнитные колебания); обонятельный и вкусовой – химической; кожный и кинестетический, дающие сведения о температуре, внешнем и внутреннем давлении, о движениях собственного тела, – механической и тепловой; вестибулярный, отражающий наше положение в пространстве, – гравитационной. Восприняв воздействие энергии того или иного вида, мозг затем производит оценку поступившей информации: сопоставляет с "образцами", хранящимися в памяти, определяет степень полезности или опасности для жизни, выявляет степень привлекательности для личности своего хозяина и т. д. После этого, как мы знаем, происходит ответное

реагирование, например, при помощи слов, эмоций, принятия решений или действий. Но где же здесь психическая энергия? – спросите вы. Пока речь шла о фактах, знакомых науке столетней давности: объекты материального мира воздействуют, на органы восприятия посредством различных известных энергий и вызывают ответные реакции. Все обстоит именно так. Осталось без должного внимания одно важнейшее звено: когда та или иная энергия извне воздействует на мозг, то она приводит в действие нематериальные, или идеальные, компоненты психики. Начинают работать мышление, память, внимание, представления, словно бы оживают хранящиеся в клетках мозга опыт и знания, пробуждаются установки, ценности, потребности, всплывают в сознании некогда приобретенные привычки, навыки, умения. Эти и подобные проявления психики нематериальны. Они идеальны, поскольку не обладают физическими параметрами или химическими свойствами, их нельзя изъять из мозга, подвергнуть анализу или измерению до тех пор, пока они не проявятся вовне. Правда, когда осуществляется деятельность идеального, то в мозгу фиксируют с помощью приборов конкретные физические и химические изменения. Однако это лишь физиологическая основа, а не содержание психического, и они ни о чем не говорят. Подобно тому, как температура нагреваемого котла ничего не сообщает нам о свойствах налитой в него жидкости. Живой мозг представляет собой аппарат, с помощью которого происходит преобразование разных видов энергии, воздействующих на человека, в психическую энергию (энергию идеального) и обратно - психической энергии (энергии идеального) в прочие виды энергии. Известно, как активно "работает" идеальное в психике: одна, мысль, возникшая под влиянием конкретного внешнего воздействия, способна пробудить целый поток мыслей, желаний, потребностей, планов; образ недалекого прошлого порой оживляет образы юности или детства, внешнее воздействие может мобилизовать волю человека, побудить его к творчеству и т. д. Что же получается? Получается удивительное: нематериальные проявления психики обладают энергией. Энергией наделены образы, мысли, потребности, способности, эмоции, чувства, знания, установки, настроения, привычки, желания, мотивы, свойства характера, – все эти и прочие проявления психики являются носителями идеального. Дело в том, что они насыщены информацией, которая и есть источник энергии, информация постоянно действует, находится в процессе преобразования и, что крайне важно, существует в очень сжатой форме. Мозг каждого человека хранит огромное количество информации, готовой в любой момент заявить о себе. Информацией заполнено наше сознание, предсознание и подсознание. Психическая энергия представляет собой деятельность нематериальных, или идеальных, явлений психики, обладающих информацией, которая сосредоточена на разных ее уровнях – сознания, предсознания и подсознания. По всей вероятности, психическая энергия начинает накапливаться у человека еще в утробном состоянии. Известно, что уже в этот момент психика обогащается информацией. Но основная информация усваивается человеком после появления на свет. В частности, в виде приятных или неприятных впечатлений, положительного или отрицательного опыта, в форме образов безопасной или угрожающей среды и т. д. Вполне вероятно, что преобладание позитивного или негативного информационного содержания определяет качество психической энергии, воспроизводимой мозгом конкретного индивида. Мысленно добавьте в этот энергетический поток все то, что привносят в него привычные состояния и типичные свойства человека – преобладающие положительные или отрицательные чувства, плохие или хорошие черты характера, позитивные или негативные установки и т. д., и вы получите энергетический двойник личности. Информационно-энергетическое поле является отображением невидимой и неслышимой, но тем не менее воспринимаемой сущности личности. В историческом сознании многих народов имеется представление о том, что у каждого человека существует "двойник". Он либо в образе какого-либо животного-партнера, либо в форме относительно самостоятельной души. В свете лептонно-электро-магнитной гипотезы наличие "двойника" получает объяснение. На поверхности кожи есть несколько сот биологически активных точек – их излучения создают суммарные квантовые оболочки человеческого тела.

Несомненно, что психическая энергия присутствует в биоэнергетическом потоке. Что "делает" психическая энергия? Во-первых, она объединяет внешнюю и внутреннюю среду жизнедеятельности человека. Ведь именно психическая энергия участвует в преобразовании материального в идеальное и обратно. В этом смысле лишь условно можно говорить о психике как атрибуте человека. Фактически она является частью некоторой более общей информационно-биоэнергетической системы, составляющей мир, в который погружены мы и прочие обитатели пространства, включая космос. Это неделимый мир материального и духовного. Его объединяют общие силы действия – гармония и дисгармония, противоборствующие начала, стихии неба, воды, огня и земли, время и пространство. Этот мир соединяют принципы и тенденции взаимопроникновения и связей самых разных явлений и процессов. В материальном и духовном слоях этого мира господствуют одни и те же энергетические компоненты – краски (цвета), звуки, запахи, ритмы, температура, давление. Психика — неотъемлемая часть этого мира, резонирующая, как и все остальное в нем, в ответ на происходящие события и способная в свою очередь влиять на них. Психика – преобразователь различных видов энергии. Эмоции – уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Они устроены так, что оказались на линии слияния двух миров – материального и идеального, обеспечивая преобразование разных видов энергий, воздействующих на индивида, в психическую энергию и обратно. Эмоции выполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию. В результате возникает мир, который не имеет ни физических, ни временных, ни мировоззренческих границ. Многие явления и процессы, объединяющие материальное и духовное, давно известны и примерно одинаково осмыслены в разных точках земного пространства – в мексиканской провинции и в Древнем Китае, в Новом и Старом Свете, в Индии и Тибете. Буддисты, индийские йоги, северные шаманы, колдуны индейцев цоцилей имеют во многих отношениях сходные представления о связях энергетических сфер (оболочек) человека с энергетическими потенциалами Космоса, а также близкие представления о способах установления контактов между материальным и психическим. Материальное и духовное в мире лучше всего объединяют посредники, которым люди прошлого присвоили разные ранги и которых называли по-разному – боги, колдуны, маги, феи, знахари, предсказатели, шаманы. Это те, кто благодаря своим особым способностям много легче остальных преодолевает невидимую грань материального и духовного. Однако на чем основано посредничество? Ответ один – на свойствах эмоций, способных вбирать в себя разные виды психической энергии. Молитва, обращенная к "создателю", действия колдуна, мага, шамана – все основано на концентрации психической энергии. Эмоциональная энергетика вбирает в себя психическую энергию от разных источников – задатков, интеллекта, мировоззрения, планов, потребностей, воли и т. д. Концентрация энергий достигает силы внушения, побуждения, порыва, созидания или разрушения. К особо одаренным посредникам материального и духовного надо отнести художников, скульпторов, композиторов, музыкантов, постов, танцовщиков, изобретателей. Все они являются талантливыми генераторами психической энергии и трансляторами информации из внешнего мира, где они черпают вдохновение, во внутренний, где они берут энергию для созидания, и преобразуют ее обратно во внешнее – в продукты своего творчества. Творец обладает мощной психической энергией, позволяющей ему запечатлеть свое эмоциональное состояние в творении. При этом сила энергетика столь велика, что ее достаточно для того, чтобы обычный человек, потребитель творчества, смог воспринять, расшифровать и выразить свое ответное отношение. Это означает, что воздействовавшая на потребителя энергия, многократно трансформировалась в нем. была переведена извне вовнутрь, отразилась, вызвала резонанс в чувствах, мыслях, ценностях и "вышла"вовне в виде восторга, мнения, настроения. Шедевры мировой классики – это посредники материального и духовного, чья информационно-энергетическая сущность способна транслироваться на протяжении веков, практически бесконечно, пока существует фундамент для этого – эмоциональные программы поведения. Шлягер – однодневка мгновением своего

существования подчиняется тем же законам: композитор и поэт "попадают" в эмоциональный настрой современников. Но его энергетическая сила мизерна и исчезает после нескольких актов восприятия. Самый обыкновенный человек благодаря эмоциям тоже становится посредником между материальным и духовным. При этом он осуществляет прозаичную работу: свойства физического мира ежесекундно преобразует в психическую энергию и обратно. Правда, современному человеку препятствует разум. Сегодня человечество находится в трагикомическом положении. Оказывается, древние отражали мир точнее, чем это могут сделать нынешние просвещенные поколения. Наши предки с успехом проникали в единую космологическую матрицу и жили по ее законам. Они достигали этого при помощи ощущения, эмоций, интуиции и чувств и в чем-то были мудрее нас. Парадокс заключается в том, что с помощью разума и знаний, коими гордится человек нашего времени, настроиться и проникнуть в матрицу Вселенной практически невозможно. Гораздо проще это достигается в том случае, если разум "отключен" и вместо него начинает действовать сенсорика, эмоции, предсознание и подсознание. Тогда мозг уподобляется сверхчувствительному приемно-передающему устройству, которое реагирует на космические реалии и действует в единстве с ними. Вот оказывается в чем заключается ритуальное действо колдуна: он постепенно "выключает" свой разум и превращается в приемник и генератор энергий. Парадокс ли в том, что разум препятствует проникновению в космологическую матрицу? Конечно, нет. Ну как может взаимодействовать с окружающим миром сознание человека, обремененное, скажем школьными знаниями? В этом случае мозг способен декодировать информацию и действовать строго направленно в соответствии с заданной ему программой – посредством усвоенных представлений, понятий, нравственных принципов. И уж совсем дефективно работает мозг, подвергнутый какой-либо идеологической обработке. Наше мышление зашорено. Во-вторых, психическая энергия приводит в движение разные нематериальные субстанции психики и передается от одних психических реалий к другим. Например, мысль побуждает чувство или волю, а воля управляет чувством или заставляет концентрироваться мышление. При этом роль передаточного звена, связующего разные носители идеального, то есть психической энергии, выполняют эмоции. Эмоции переадресуют свою энергию различным психическим реалиям и вбирают в себя энергетика множества источников. Такое "накручивание" психической энергии необходимо для реализации схемы "внутреннее – во внешнее". С помощью эмоций, точнее объединенной на их основе психической энергии, индивид вступает в контакт с окружающей действительностью. Теперь он с увеличенной силой удовлетворяет свои потребности, реализует потенциалы, воплощает планы и идеи, то есть воздействует на среду. В-третьих, психическая энергия вызывает различные формы внешнего ответного реагирования, то есть уже материальные проявления психики. Например, мысли или воспоминания побуждают человека к высказываниям, чувства и эмоции провоцируют телодвижения – мимику и жесты, возникшие образы влекут за собой осмысленные действия, материализуются в творчестве. Так происходит преобразование нематериальных форм психической энергии в материальные ее формы. Это означает также, что психическая энергия преобразуется в прочие разновидности энергии "в электромагнитную – звучащая речь, механическую – письменная речь, мимика, жесты и прочие телодвижения; в тепловую – например, внутреннее волнение может вызвать снижение или повышение температуры тела. Каковы свойства психической энергии? Отметим некоторые, имеющие отношение к межличностному взаимодействию. 1. Поскольку психическая энергия проявляется в жизни человека постоянно, то она становится фоном всей его деятельности -внутренней и внешней. Возьмем внутреннюю жизнь индивида. Психическая энергия сопровождает все психические процессы – познавательные, эмоциональные, волевые. Она присутствует в любом психическом состоянии, например, в настроениях, переживаниях, аффектах. Она непременный атрибут таких устойчивых свойств личности, как характер, убеждения, установки, потребности, нравственные качества и т. д. Являясь фоном внешней деятельности человека, психическая энергия обнаруживается во взаимодействии с партнерами, в выполняемой работе, в проведении досуга, в творчестве. 2.



Психическая энергия управляет человеком. Известно, что стоит подумать о ком-либо, вспомнить, представить людей, предметы или события, как в ответ пробуждаются потребности, возникают определенные образы, настроения, желания, мотивы или осуществляются действия в пространстве и времени. 3. Как и любая энергия, психическая энергия выходит за пределы своего источника – мозга, физического тела человека. Она легко распространяется в пространстве, возможно, устремляется в космические дали. Во всяком случае энергия одного человека способна достичь другого. 4. Психическая энергия одного человека воздействует на состояние и поведение другого. Это означает, что каждый из нас одновременно является как генератором психической энергии, так и ее проводником и приемником. Сегодня много говорят и пишут об экстрасенсах, но почему именно им уделяется столь пристальное внимание? Ведь по сути все мы способны воспринимать и посылать потоки психической энергии. У некоторых из нас эти способности почти бездействуют, но большинство пользуется ими, не подозревая об этом. Каждый из нас испытывает энергетическое влияние партнеров. С одними людьми общаться легко и просто, они словно притягивают к себе, а с другими чувствуешь себя неуютно, напряженно – они будто отталкивают незримой волной. Есть люди, которые отдают свою энергию партнерам, а есть и такие, которые преимущественно потребляют ее ("вампиризм"). Находясь на значительном расстоянии, мы иногда чувствуем состояние родного или близкого человека. В обществе любимого мы ощущаем тепло и подъем духа, тогда как непривлекательный партнер пробуждает антипатию, словно от него веет холодом. Порой партнер заражает своей энергией, и нам передается его порыв или пессимизм. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других – М: Информационно-издательский дом "Филинь", 1996. – 472 с. Цель: Самоанализ эмоциональной жизни; развитие эмоциональной осведомленности. Какое влияние оказывает моя психическая энергия на партнёров? Что определяет коммуникативные достоинства или недостатки моей энергии? Можно ли и как управлять своими энергетическими проявлениями, если возникает конкретная цель – повлиять на данного партнера? Что происходит со мной, когда я оказываюсь под влиянием той или иной по качеству психической энергии партнёра? Сумею ли я управлять энергетическими состояниями партнёра, если это потребуется во время сотрудничества с ним или психотерапевтического воздействия? Это упражнение можно задать на дом. Рефлексия. Подведение итогов.

**ЗАНЯТИЕ 5. «Я – знаю»** Цель: развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности. Упражнение 1. «Моя главная идея» (10 мин.) Цель: личностный самоанализ, развитие самопонимания. Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание. Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле. Упражнение 2. (30 мин.) Цель: анализ собственного эмоционального опыта; развитие эмоциональной осведомленности. Участникам предлагаются бланки. Оборудование: карточки с эмоциями и чувствами, ручки, бумага. Инструкция: «Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта». При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.) Карточка Боль, страх, горе. Любовь, радость, счастье. Ненависть, злость, ярость. Печаль, уныние, меланхолия. Страх, злость, боль. Оптимизм, веселье, радость. Отвращение, ненависть, страх. Наслаждение, удовольствие, радость. Симпатия, любовь, счастье. Агрессия, злость, страх. Интерес,

удивление, предвосхищение. Обычно у всех участников получаются разные ответы, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др. Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер даёт определения каждого понятия и анализирует вместе с группой «почему именно такое слово оказалось лишним?». Рефлексия. Упражнение 3. «Пять уровней эмоций» Цель: Сформировать системное представление об эмоциональном взаимодействии. Инструкция: Наша задача – встроить наше понимание об эмоциональном взаимодействии во взаимодействие с реальным человеком и отработать в паре с ним общение с пятого уровня. По процедуре: два участника выходят в круг, формируя пару по произвольному принципу. Обыгрывается конкретная ситуация из жизни или работы. Только после того, как оба участника пары завершат свою работу, происходит вербальная связь. Эмоциональные послания. Доброжелательность Уровни Мое эмоциональное послание, которое я «отправляю» собеседнику и посредством которого я на него влияю Ответная эмоциональная реакция собеседника на мое эмоциональное послание Моя ответная эмоциональная реакция на эмоциональное послание собеседника 5 Забота, уважение, искренний интерес, вовлеченность, искреннее желание понять. Девиз: «Я принимаю, ценю и уважаю тебя!» Понимание, искренность, единение. Удовлетворенность, радость, удовольствие, доверие. 4 Формальный, показной интерес. Девиз: «Я выполняю то, за что мне платят зарплату. Это моя работа, мой функционал – демонстрировать интерес». Разочарование, обида, безразличие. Безразличие: «Не очень и хотелось!» 3 Скука, безразличие, незаинтересованность, равнодушие. Девиз: «А мне по барабану!» Безразличие, возмущение, обида. Обида: «Чего это он?» Возмущение, раздражение 2 Ирония, сарказм. Девиз: «Я лучше, умнее тебя!» Вина, стремление оправдаться. Раздражение, агрессия. Самоанализ, угрызения совести. Раздражение, агрессия. 1 Гнев, угроза, обвинение. Девиз: «Я тебя не люблю, я тебя ненавижу!» Растерянность, закрытость, желание прекратить общение. Возмущение, агрессия. Страх, непонимание, растерянность, желание прекратить общение. Агрессия. Упражнение 4. «Печаль, горе, депрессия» (15 мин.) Цель: знакомства с категориями печали, горя и депрессии; развитие эмоциональной осведомленности. Инструкция: «Вспомните о самом ярком переживании печали или горя» Каждый участник группы рассказывает свою историю. Тренер задаёт вопросы: Для чего человеку необходима печаль? Какие личностные изменения происходят у человека в процессе горевания? Как помочь человеку в горе? Теоретическое сообщение о природе печали, особенностях горевания и депрессии в рамках экзистенциальной психологии. Материал подбирается в зависимости от возрастной категории участников. Упражнение 5. «Что во мне?» (30 мин.) Цель: выявить конфликтные зоны эмоциональной жизни личности. Инструкция: «Представьте себе, что вы психический сосуд, в котором находятся разные вещества, жидкости и элементы. В каждом из вас, их более 10. Они разного цвета, разной консистенции, одних больше, других меньше. Назовите их и опишите» Задание выполняется письменно. Каждый называет эти вещества, а тренер задает вопросы: - Какова их природа? - Когда они родились? - Какая из перечисленных вещей самая старая? - Какая самая необходимая / ненужная? - Какие чувства она вызывает у вас / у др. людей? Рефлексия. Упражнение 6. «Возьми и передай» (15 мин.) Цель: снятие эмоционального напряжения; развитие навыка невербального общения. Участники становятся в шеренгу друг за другом, то есть спиной к водящему. Водящий кладет руку на плечё первому человеку, тот поворачивается и принимает «подарок». Это может быть невербальное изображение животного, предмета и т.д. Человек получивший подарок передаёт его таким же способом следующему в шеренге и отворачивается. Таким образом, все передают друг другу этот воображаемый предмет и результат получается как в «испорченном телефоне». Рефлексия. Упражнение 7. На снятие мышечных зажимов (15 мин.) Цель: устранение эмоциональных блоков; снятие мышечного напряжения. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее

напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; – дышите глубоко и медленно; – пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); – постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; – прочувствуйте это напряжение; – резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе; – сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.). По результатам данного упражнения, в зависимости от эмоциональной благополучности группы, возможна дальнейшая работа с мышечными зажимами с помощью методов арттерапии, метода «расстоновок», телесно-ориентированной терапии. Подведение итогов.

**ЗАНЯТИЕ 6. «Я – настоящий»** Цель: раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности. Упражнение 1. «Рассчитаться» (10 мин.) Цель: подготовка группы для следующего упражнения на провокацию эмоций, концентрация внимания на партнерах, осознание единства группы. Нужно встать «стайкой» и рассчитаться по номерам, не сговариваясь о порядке, не глядя друг на друга, просто ощущая, что сейчас моя очередь назвать следующий номер. Требуется равновесие сознания, достигаемое образом от «Я», ожиданием своего места в общем пространстве и времени. Упражнение получается не сразу, но когда получается, каждый участник ощущает себя частичкой целого, возникает общий положительный настрой. Упражнение 2. «Доверяющий бег» (15 мин.) Цель: самоиндукция, провоцирование эмоций, развитие импульсивности, тренировка способности «отдаваться обстоятельствам «здесь и теперь». Группа делится на пары: ведущий и ведомый держатся за руки. Далее всем парам задается общий темп броуновского движения. При этом ведомые должны двигаться с закрытыми глазами, доверяя ведущему, который отвечает за то, что его ведомый ни с кем не столкнется. Удивление, страх, воодушевление возникают даже при движении в самом медленном 1-м темпе, а в 3-ем ведомые не могут удержаться от выкриков и смеха. Эмоциональный шлейф остается еще долгое время. Упражнение 3. «Наговор. Энергетические различия» (60 мин.) Цель: осознание энергетических различий, разных психофизических состояний; тренировка непрерывности мышления на заданную тему, энергетики, эмоциональности. Есть 3 темпа движения: 1-й – замедленное движение, почти рапид, 2-й – нормальная ходьба, 3-й – бег. Ведущий задает темп движения хлопками. Кроме темпа движения ведущий задает тему «наговора». Наговор – это непрерывное проговаривание вслух мыслей, ассоциаций, видений в связи с заданной темой. Главное условие – непрерывность: нет задачи говорить связано или умно, нет задачи сочинить рассказ, есть задача не допускать дыр в речи, а следовательно, в мышлении на тему. Упражнение начинается по хлопку ведущего, называющего тему и темп движения. Участники начинают броуновское движение в заданном темпе и наговор сами себе, почти бормоча. Ведущий по хлопку меняет темп движения. Не менее чем через 10 минут задание темпа снимается, но ведущий предлагает выбрать партнера, которому нужно продолжить наговор. Партнером может стать другой участник, пол, стена, потолок. Если партнером оказывается другой участник группы, он не должен останавливаться в своем наговоре, но стараться услышать партнера и быть услышанным в тоже время. Исследуются различия в энергии, затраченной на выполнение разных заданий. Если партнером является пол, то нужно минимум энергии, стене чуть больше, потолку еще больше, а другому участнику нужна максимальная энергия, потому что у него – такое же задание. Следующее усложнение: ведущий становится партнером всех участников одновременно. Каждый участник должен приложить все усилия, чтобы быть услышанным. Дело не в громкости, громкостью здесь ничего не добиться, требуется участие всего организма. В этом варианте количество энергии удесятерится и становится выше верхнего предела каждого участника. Главный результат

упражнения: осознание необходимости и достаточности энергии в разных ситуациях, возникает осознание сильного эмоционального включения, иногда с противоположными знаками у разных участников. Упражнение направлено еще и на тренировку непрерывности мышления на заданную тему. Чем больше энергии требуется на преодоление возникающих препятствий для осуществления непрерывности мышления, тем легче и спонтаннее становится наговор. Автор упражнения обращает внимание на то, что при его осуществлении удаётся качнуть за пределы средне-нормального, или бытового диапазона три маятника – энергетика, эмоциональности, свободы осознания неосознанного. Упражнение длится не менее 30 минут, уже в первые 5 – 10 минут поверхностная информация, связанная с темой, исчерпана, а условие непрерывности требует продолжения. Спонтанность наговора к финалу основана на знаниях, извлеченных из самых отдаленных уголков памяти, на забытой информации, на активации ассоциативных связей, актуализации бессознательного, что невозможно без эмоционального включения. Информация извлекается в связи с эмоциональным контекстом, который возникает «здесь и теперь». Упражнение 4. «Рисунок» (30 мин.) Цель: сохранение энергетического потенциала группы; передача позитивных эмоций; подведение итогов тренинга. Оборудование: бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши. Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своём стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д. В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге. Рефлексия. Подведение итогов тренинга.

Самара, 17 мая 2012 г.

Яковлев В.В.