Тренинг «**Формирование позитивного отношения к жизни, развитие эмоционального интеллекта».**

**Возраст: 8-11класс**

**Цели:**

**-** развитие эмоционального интеллекта, понимания окружающих,

- настрой на положительное отношение к жизни,

-развитие умения регулировать и изменять свое эмоциональное состояние,

-расширение знаний о чувствах и эмоциях.

**Задачи:** - научить осознавать и выражать свои эмоции, осознавать свою внутреннюю сущность для улучшения своего настроения и понимания чувств окружающих.

Используемые материалы: ручки, бумага А-4 для записей, цветные карандаши

**1.Приветствие**. «Здравствуйте, сегодня проведем тренинг, направленный на развитие эмоционального интеллекта, развитие эмоций, чувств.

Разминка. **«Презентация».**

Т

А

Т

Ь

Я

Н

А

Инструкция: "Напиши свое полное имя в столбик, напротив надо написать свое положительное качество, начальная буква из имени будет началом названия качества.

На Й,Ъ,Ь- пишем любое положительное качество. (после упражнения). А сейчас каждый подумает и по цепочке начиная с первой парты, назовет(по желанию) прилагательное- положительное качество своего характера, которое ты считаешь является самым главным из написанных."

**2.Основная часть.**

     Эмоции человека - психологическое состояние, реакции , которые проявляются в виде ощущений, переживаний, настроения, чувств, они позволяют человеку дать оценку всему, что происходит вокруг и внутри него.

-Какие виды эмоций вы знаете?(слушаем ответы детей)

   Эмоции бывают положительными и отрицательными: радость, гнев, жалость, восторг, надежда, нежность, любовь, раздражение, обида, злость, недовольство, ревность, страх, испуг, страх, боязнь и т.д.

   Для чего нужны эмоции( функции эмоций)? Эмоции нужны для ощущений, для взаимодействия с окружающими,для освобождения внутреннего напряжения и настроя на положительное отношение к жизни. Переживая эмоции в сравнении, человек эмоционально обогащается.

    Важно уметь управлять своими эмоциями для разрешения различных проблем, уметь переживать и правильно их выражать. Есть специальные упражнения для тренировки эмоций (тренинг-тренировка как в спорте, только не тела, а эмоций).Также важно уметь понимать эмоции окружающих, сопереживать, оказать помощь в трудную минуту,

**Упражнение №1. «Закончи предложения».** Упражнение направлено на развитие воображения и внутренних ощущений. Инструкция: "Запиши и продолжи предложения":

1.Я –стакан воды…..

2.Я – прекрасный цветок….

3. Я- кусочек тающего льда…..

4. Я, словно рыбка….

5. Я – песенка….

6. Я, словно буква «О»……

7.Я – тропинка…….

8. Я – ветер….

9. Я –скала….

10. Я , словно муравей….

11. Я, словно светлячок…..

12. Я – интересная книжка…

13.Я – лампочка…

14. Я –доллар….

15. Я- мышь….

16.Я –желтый лист…

17. Я – вкусный завтрак…

18. Я – кусочек пластилина…

19.Я-лучик….

20. Я –остров….

21. Я – формула

**Упражнение №2. «Продолжи фразы».**  Упражнение направлено на развитие самоанализа и положительного отношения к жизни, планирование будущего. Инструкция: "Напиши продолжение фраз".

1.Я умею…

2.Я хочу….

3.Внешне я…

4.Мне хотелось бы в идеале…

5.Мне можно…

6.Мне нельзя…

7.Я могу научиться…

8.В классе (коллективе)я …

9.Я мечтаю…

10.Я не люблю…

11.Я хочу стать…

12.Мне нравятся профессии….

13.Когда окончу школу (выйду на пенсию)….

14.Жизнь- это….

15.Хорошее в моей жизни….

16.Самое дорогое в моей жизни….

17.Я люблю свою жизнь, потому, что…

**Упражнение №3 «Герб моей жизни».**

**Инструкция: "**Раздели лист на 3 части, располагая по горизонтали. Рисуем 1 часть -твое прошлое, 2 часть-настоящее, 3 часть- твое будущее. Нарисуй в каждой части какие-то предметы, людей, животных, которые показали бы твое настроение, эмоции по отношению прошлому, настоящему будущему, раскрась части."

Дети могут по желанию прокомментировать свои рисунки, отмечая главные чувства и свои эмоции, которые хотел показать к этому времени.

**Упражнение №4. «Я».**

Инструкция: "Постарайся выделить и записать положительные и отрицательные качества в себе в два столбика, затем выдели самое хорошее качество и те отрицательные качества, с которыми ты сам можешь справиться."

**Упражнение № 5.** «**16 слов»**. Ресурсное упражнение. Инструкция: "Расположи лист бумаги по горизонтали. Запиши 16 существительных в столбик (экономь бумагу), затем объединяй по парам и запиши ассоциации на каждую пару, затем снова по два слова- ассоциации и так пока не получится 1 ведущее последнее слово, что является ключевым словом в данное время- ниточка в твоей жизни сейчас."

**Упражнение №6 «Комплименты»**

 Нужно разбейться по парам, затем  каждый должен сказать соседу по 5 комплиментов.

**Упражнение №7. Тест-шутка. (для 9-11 классов)**

Ответь на вопросы:

1.В лесу с кем ты идешь? (самый главный, дорогой в твоей жизни)

2. Идешь, вдруг выбежал зверь, напиши какой.(твои проблемы)

3.Что будешь делать? ( так решаешь свои проблемы)

4.Идешь дальше, грязная тарелка, но видно дорогая, что будешь делать?(отношение к противоположному полу)

5.Идешь дальше- водоем встретился, летняя хорошая погода, что будешь делать?(отношение к жизни).

**Завершение. Рефлексия.**- Что неожиданного было на занятии? -Что больше понравилось выполнять?

-Как изменилось настроение?

**Используемая литература:**

1.О.Хухлаева, Т.Кириллина, О.Федорова. «Счастливый подросток» Программа профилактики нарушений психологического здоровья. Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс.2000.

2.Прутченков А.С. «Свет мой зеркальце, скажи….» .Методические разработки социально-психологических тренингов..-М..Новая школа, 1966.

3.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе.-М.:АРКТИ, 2005.

4.Матвеев Б.Р.Развитие личности подростка.(Программа практических занятий) Методическое пособие. СПБ.:"Речь". Санкт-Петербург. 2005.

Примечание. При недостаточном количестве времени можно выбрать одно упражнение №2 или №3.