

Тренинговое занятие с подростками «Что делать с эмоциями?»

Цель: актуализация опыта и знаний подростков, относящихся к эмоциональной сфере.

Задачи:

- создание позитивного эмоционального фона в группе;
- тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние;
- обучение «открытому» выражению эмоций через «Я-высказывания».

Участники: обучающиеся 14-18 лет.

Форма проведения: тренинг (45 - 60 мин.)

1. Упражнение «Какого я цвета?»

Инструкция ведущего:

Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

2. Знакомство с техниками эмоционального контроля (теоретический блок)

Инструкция ведущего:

Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?

Что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля?»

Участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос.

На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не стоит пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это - осознать, принять и управлять эмоциями. Эмоции есть, потому что они имеют биологический смысл для нашего выживания. Последние психологические исследования показывают, что существует только четыре вида основных эмоций, которые развиваются в другие, более сложные чувства: **гнев, страх, радость и печаль**. Базовыми считаются: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.

В жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные.

В одном исследовании бельгийского ученого Филиппа Вердуйн была выявлена самая долгоиграющая эмоция – печаль. Она длится в четыре раза дольше, чем радость! Что необходимо понять, всем нам действительно совершенно необходимо

научиться управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться и страдать.

Итак, мы сейчас познакомимся с проверенными временем и наукой техниками эмоционального контроля, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться на учебе, в будущем на работе и на прочих важных делах».

Участникам группы предлагается ознакомиться с техниками и отработать любую из них (например, упражнение «Я - высказывания»)

1. Техника «Отложить на потом»

Если что-то произошло неприятное, или не так удачное чем мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает.

2. Техника «Худшее, что может случиться»

Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти. Не хотелось, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль.

3. Техника «Воспоминания об успехе»

Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример:

Вместо того чтобы нервничать из-за неудачи в своей работе, лучше вспомните, что вас когда-то хвалили за успешно сделанную работу (проект или какое-либо задание)».

4. Техника «Конструктивная коммуникация»

Выражать свои эмоции следует четко по общей формуле: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z (ситуация)». Принимайте во внимание следующее:

- четко осознайте и определите эмоцию X (гнев, грусть, страх, веселье и т. д.);
- выскажите свои эмоции от первого лица;
- определите, какое поведение Y провоцирует вас на эмоции;
- выражайте четко, что вам необходимо;
- избегайте использования фраз, которые начинаются с «ты» и «вы» и следуют с обвинениями».

3. Упражнение «Я – высказывания»

Требуется: бланк с таблицей «Обидные высказывания - Я-высказывания», ручки на количество участников.

Инструкция ведущего:

Мы сейчас попробуем выстроить конструктивную коммуникацию с выражением своих эмоций. В табличке вам необходимо заменить Ты сообщения (левая колонка) на Я - высказывания (правая колонка).

Обидные высказывания (нарушение этики в коммуникации)	Я-высказывания (этичная, конструктивная коммуникация)
Это просто твой эгоизм!	Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	
...	

Группе предлагается разделиться на пары. Одним предлагается составлять Ты-высказывания, а другие должны как можно быстрее заменить их на Я-сообщения. Потом пары меняются местами.

4. Упражнение «Война и мир»

Требуется: листы А4 на количество участников (по 2 на каждого), фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, краски, клей, скотч, ножницы.

Каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги.

Представьте себе, что это не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течении десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Как только я начну счет: один...два...вы должны расправиться с обидчиком. По счету «десять!» все действия по уничтожению противника должны быть уже исчерпаны.

Инструкция для ведущего:

при выполнении этого упражнения, некоторые участники могут попросить дополнительное время для вендетты. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые «герои битвы» испытывают в данный момент.

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

- Хорошо ли им? Спало ли напряжение?
- Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?
- Какие чувства сейчас испытывают? (чувство удовлетворения, есть ощущение освобождения – камень с души упал?)

Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры.

Вот вам другой лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через некоторое время (10-15 мин) каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

5. «Копилка обид»

Требуется: блистеры от киндеров-сюрпризов на количество участников, полоски бумаги р-р 2*15 на количество участников.

Инструкция ведущего:

Ребята, давайте подумаем, чем чревато невозможность выразить негативные эмоции или их подавление в себе?

Невыражение негативных эмоций — это самая тяжёлая ошибка, за которую мы расплачиваемся болезнями, наш организм реагирует на это. Причина этой ошибки иногда состоит в одностороннем понимании того, «**что** есть культурный-воспитанный-вежливый-цивилизованный, а также - сильный человек».

Что же делать с негативными эмоциями? Негативные эмоции нужно обязательно освещать ярким светом своего внимания.

Самый простой способ работы с эмоциями существует давно, он состоит из трёх ступенек:

Каждый раз выражайте поступающие сильные эмоции словами «Мне это нравится» / «Мне это не нравится»,

Каждый увиденный объект (событие), вызывающие эмоции, дробите на части и раскладывайте по полочкам: «вот это мне в нём - нравится, а вот это - не нравится»,

Учитесь расширять словарь описания своих эмоций: «это вызывает у меня животный страх, это - стыд, это - отчаяние, это - омерзение, это - негодование».

Что делать с «текущими» обидами, которые постоянно возникают в нашей повседневной жизни? Умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Работают такие способы:

- записывать обиду, а потом рвать записку;
- мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Подросткам предлагается сделать «копилку» из блистеров киндеров-сюрпризов, написать на листочках все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, и поместить все обиды в «копилку обид». Копилку обид можно заклеить скотчем или дать название на усмотрение участника. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Каждый решает, что он будет делать с «копилкой обид». Психолог поддерживает каждое предложение из озвученных, это в знак новой жизни — жизни без обид.

6. Рефлексия.

В конце занятия участники делятся своими ощущениями, что получилось на занятии, что не получилось. Участников просим озвучить, поменялся ли цвет настроения, с которым пришли на занятие, и почему.