

Тренинговое занятие для подростков на тему: «Мир эмоций» (Властелин эмоций, Эмоциональный интеллект)

Педагог – психолог: Минина Е.Ф.
Учитель – дефектолог: Вилисова К.О.
Социальный педагог: Никитина А.А.
Руководитель СП: Савенко З.Р.

Цель: знакомство с техниками управления своим эмоциональным состоянием.

Задачи:

1. Познакомить участников с понятиями «эмоции», «чувства», «эмоциональный интеллект», «эмоциональное состояние».
2. Научить идентифицировать собственные эмоции и причины их возникновения.
3. Апробировать техники управления эмоциями на практике.

Категория участников (возраст): подростки.

Количество участников: 15 -17 человек.

Ресурсное обеспечение: флипчарт, бумага, маркеры, ручки, презентация (заранее подготовленная ведущим), приложения, раздаточный материал, бейджики (или стикеры и булавки), проектор, экран (электронная доска), компьютер (ноутбук).

Планируемый результат

Участники тренинга:

- узнают ключевые понятия теории эмоционального интеллекта;
- учатся идентифицировать свои эмоции;
- составляют набор техник управления своими эмоциями.

Хронометраж занятия (мероприятия):

- 15 мин. — Вводная часть (Этап 1).
- 60 мин. — Основная часть (Этап 2).
- 25 мин. — Заключительная часть (Этап 3).
- Итого — 130 мин.

Ход тренинга

Этап 1. Предкоммуникативный

Разминка

Ведущий предлагает выполнить ряд упражнений.

1. Упражнение «Мой настрой на занятие»

Цель: снятие напряжения, создание позитивной атмосферы, настройка на работу.

Метафорические карты Эмоции судьбы

Участникам предлагается колода МК открытым способом, каждый выбирает одну понравившуюся карту. Задача участников с помощью карты описать свой настрой на занятие.

2. Теория Роберта Плутчика: карта эмоционального мира

Цель: изучение спектра эмоций

Представьте, что вы оказались в незнакомом городе без карты и названий улиц. Примерно так мы чувствуем себя в мире собственных эмоций без подходящего языка для их описания.

Теория эмоций Роберта Плутчика — это одновременно карта и словарь вашего внутреннего мира. Она помогает ориентироваться в эмоциональном пространстве и находить точные слова для тонких оттенков чувств.

(раздаточный материал)

Вот что мне особенно нравится в модели Плутчика: она показывает, что наши эмоции — это не хаос, а организованная система с внутренней логикой и структурой.

Восемь базовых эмоций

В основе модели Плутчика — восемь базовых эмоций, которые можно представить как основные цвета эмоциональной палитры:

Радость — ощущение, что происходящее соответствует вашим желаниям и ценностям

"Мой проект получил высокую оценку, и я чувствую, что мои усилия были не напрасны."

Доверие — чувство безопасности и открытости

"Я могу полностью быть собой с этим человеком, не опасаясь осуждения."

Страх — сигнал о потенциальной угрозе

"Перед важным выступлением я чувствую, как учащается сердцебиение — это мой страх быть отвергнутым, не принятым группой."

Удивление — реакция на неожиданное

"Я не ожидал такого поворота событий и теперь пытаюсь переосмыслить ситуацию."

Печаль — переживание утраты или разочарования
"После завершения отношений я чувствую пустоту — этап жизни закончился."

Отвращение — реакция отторжения чего-то вредного
"Эта ситуация противоречит моим ценностям, и я чувствую, что не хочу быть ее частью."

Гнев — энергия для преодоления препятствий
"Когда нарушают мои границы, я чувствую прилив сил, побуждающий меня защититься."

Предвкушение/Интерес — направленное внимание к чему-то ценному
"Я с нетерпением жду нашей встречи, представляя, о чем мы будем говорить."

Интенсивность эмоций

Каждая эмоция существует в спектре интенсивности — от едва заметной до всепоглощающей. Это как регулятор громкости для эмоционального опыта:

Радость: удовлетворение → удовольствие → счастье → восторг → экстаз

Доверие: принятие → дружелюбие → уважение → почитание → обожание

Страх: настороженность → тревога → боязнь → ужас → паника

Удивление: отвлечение → изумление → удивление → ошеломление → потрясение

Печаль: задумчивость → грусть → тоска → скорбь → горе

Отвращение: безразличие → неприязнь → отвращение → омерзение → ненависть

Гнев: раздражение → недовольство → злость → возмущение → ярость

Предвкушение: внимание → интерес → ожидание → возбуждение → предвкушение

Мини-практика: Вспомните последнюю ситуацию, когда вы испытывали одну из базовых эмоций. Где на шкале интенсивности находилось ваше переживание? Было ли вам легче распознать сильную эмоцию или слабую?

Смешанные эмоции

Одно из самых удивительных открытий Плутчика — это понимание, что мы часто испытываем не одну "чистую" эмоцию, а смесь нескольких. Плутчик описал, как базовые эмоции смешиваются, создавая более сложные:

Любовь = Радость + Доверие

"Я чувствую тепло и открытость, когда мы вместе, и радуюсь нашей близости."

Разочарование = Удивление + Печаль

"Я не ожидал, что проект закроют, и теперь чувствую утрату вложенных надежд."

Ревность = Гнев + Страх + Печаль

"Я злюсь на подругу за флирт с моим партнёром (гнев), боюсь, что меня бросят (страх), и грущу от мысли, что наша связь уже не та (печаль)".

Презрение = Отвращение + Гнев

"Я не только отвергаю эти действия как неприемлемые, но и чувствую импульс противостоять им."

Любопытство = Доверие + Удивление

"Меня удивляет новая информация, и я чувствую достаточно безопасности, чтобы исследовать её."

Смущение = Удивление + Печаль

"Я не ожидал этой ситуации и теперь чувствую некоторую потерю уверенности."

3. Упражнение «Айсберг»

Работа с шаблоном

1. Перед вами айсберг
2. На вершукке айсберга напишите ту эмоцию, которую вы чаще всего показываете окружающим.
3. Под водой запишите те чувства, которые вы обычно стараетесь скрыть от окружающих.
4. Чаще всего мы проявляем одобряемые обществом эмоции (вершина айсберга), и скрываем те чувства, которые не принято показывать другим (подводная часть). Кто готов поделиться своим айсбергом. Обсуждение в кругу.
5. Эмоциональная составляющая человека может быть разной, важно учитывать все чувства в работе, понимать, что скрывается под внешним проявлением эмоции.

Нет плохих и хороших эмоций. Каждая эмоция, даже та, которую мы обычно считаем «негативной», несет в себе важную информацию.

Например, страх может сигнализировать об опасности и помогать вам защищаться. Гнев может указывать на нарушение ваших границ и мотивировать вас к действию. Грусть может помочь вам осознать, что что-то важное для вас потеряно, и дать время на переосмысление и адаптацию. Когда вы отвергаете эти эмоции как «плохие», вы лишаете себя возможности услышать эти важные сигналы и извлечь из них пользу.

4. Эмоциональный портрет

Каждому участнику предлагается карточка эмоции, задача описать эмоцию по предложенной схеме (таблица).

Ведущий собирает описания, одному участнику предлагается показать эмоцию по описанию. Задача остальных участников угадать загаданную эмоцию.

Название эмоции:	
Рот (открыт/закрыт)	
Губы (уголки опущены/приподняты)	
Глаза (раскрыты/прищурены)	

Яркость глаз (блестят/тусклые)	
Лоб (вертикальные/горизонтальные складки)	

4.1 Где живут эмоции

(Предлагается показать где в теле человека живет та или иная эмоция)

5. Проживание эмоций

Любая эмоция, доставляющая дискомфорт должна быть прожита

3 истины о том, как управлять своими эмоциями:

- Эмоции не враги, а сигналы: слушай их, но не позволяй им захватить управление
- Управлять эмоциями – не значит их подавлять, это осознание и направленное действие
- Спокойствие не приходит мгновенно – это результат регулярной работы над собой

Участникам предлагается поделиться какими способами проживания эмоций/снятия напряжения они пользуются

Способы снятия напряжения: проживать, проговаривать

(они делятся, карточки (на черном фоне), мы предлагаем)

1. Релаксация при помощи образов и визуализации.

Желательно создать такие условия, чтобы в помещение во время релаксации никто не входил, не было яркого света. Хорошо включить тихую, спокойную музыку.

Цель: научить подростков расслабляться.

Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи.

Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Руки или положите на колени, или опустите, пусть они висят свободно. Ноги поставьте прямо на ступни, а не на мыски или пятки. Не поджимайте их под себя.

Теперь, когда вы сидите удобно, мы начинаем расслабляться.

Сначала обратим свое внимание на руки. Освободим большие пальцы рук, указательные, средние, мизинцы. Проверим, вся ли кисть свободна. Теперь расслабим предплечья, плечи. А теперь попытаемся представить, что наши руки налились тяжестью и мы уже не можем их поднять. Пусть они отдыхают, они уже потрудились сегодня.

Теперь обратимся к ногам. Почувствуем, как расслабляются пальцы ног, ступни наливаются тяжестью и давят в пол. Расслабляются голени, колени, бедра. Теперь мы чувствуем, как ноги, расслабленные и тяжелые, отдыхают.

Расслабим спину. Для этого опустим плечи, проверим, расслаблены ли мышцы спины. Расслаблен ли живот?

Расслабляя тело, двигаемся выше. Не напряжена ли ваша шея? Если да, то найдите удобную позу: наклоните голову к плечу, опустите вперед или откиньте назад.

Наконец, расслабляем мышцы лица. Проверьте, не напряжены ли они. Представьте, что художник взял самую мягкую кисточку и провел по вашим щекам, по векам, по лбу. Стало тепло и спокойно. Проверьте, не напряжены ли язык, губы, челюсти?

Теперь, когда вы полностью расслаблены, представьте, что вы находитесь в самом приятном месте. Для кого-то это может быть море, для кого-то — луг или лес, а для кого-то — своя комната. Перенеситесь туда. Что вы слышите? Плеск волн, шум ветра, колыхание трав? Кто рядом с вами? Что вы ощущаете? Побудьте со своими ощущениями (в течение 2–3 минут играет музыка).

А сейчас мы возвращаемся назад. Не открывая глаз, напрягите мышцы рук, расслабьте их. Теперь — мышцы ног. Поднимите плечи и опустите. Вдохните глубоко, выдохните. Открываем глаза — и мы снова в нашей комнате.

Можно привести другие релаксационные упражнения, чтобы участники могли подобрать себе «свое» упражнение. Можно концентрировать внимание на дыхании, на визуальных образах, на теле (расслабление мышц).

2. Дыхательные упражнения.

Дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению кислорода в мозг и во все клетки в нужных объемах.

1. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4, при этом удлиняя выдох. Например, вдох на 2 счета, выдох — на 4. Затем желательнее задержать дыхание на 4 счета. Обратите внимание участников на то, как важно расслабить плечи и верхние мышцы груди при дыхании. Пусть сознательно делают это при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать легкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.

2. Предложите участникам сесть прямо. Озвучьте инструкцию: «Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы».

3. Мышечная релаксация.

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10–15 секунд сильно напрячь

мышцы, а затем в течение 15–20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

1. Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

2. Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша — с левой.

3. Шея. Медленно и аккуратно откиньте голову назад, плавно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

4. Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад. Расслабьте мышцы лица.

5. Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

6. Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину. Расслабьте эти группы мышц.

7. Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни. Сделайте 3–4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как хорошо вы себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

4. Медитация.

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «Прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация — вариант традиционной медитации, который основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. В качестве техники для релаксации визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

1. Займите удобное положение.

2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней — мнимая сцена, или внешней — пламя свечи, какой-то определенный предмет в интерьере. Глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень

сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса — лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15–20 минут.

Финальный вывод:

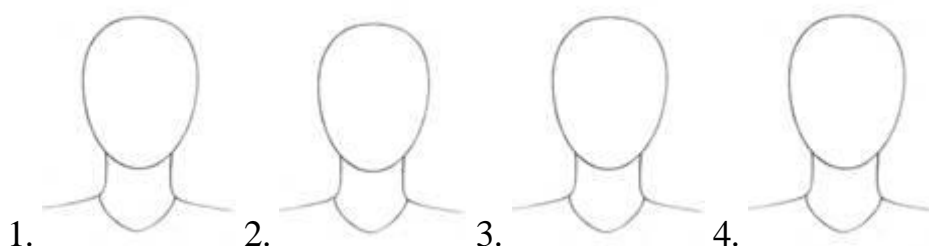
В работе медиатора важно учитывать эмоциональное состояние всех участников процедуры примирения. Придется иметь дело как с эмоциями других людей, так и со своими. Важно уметь работать со своими эмоциями, чтобы сохранить нейтралитет.

Дополнительные упражнения:

Эмоция – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: *Грусть*, *Злость*, *Отвращение*, *Страх*, *Счастье* и *Удивление*. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия, и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте «Ваши эмоции». Время работы 2 минуты.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт, вам нужно не просто нарисовать нос, глаза, губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое обиженным. То есть задача проста, четыре лица должны выразить четыре разные человеческие эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. Первое лицо – радость, Второе лицо – грусть, Третье лицо – злость и Четвертое – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те четыре лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут о вашем характере и ваших чувствах.

Первое лицо, Радость – если вы сделали основной упор на *Улыбку*, сделав её широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, Грусть – если вы постарались передать грусть с помощью *Рта* с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, Злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно, и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, Обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на Печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее.

Глаза – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.

Ресницы – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.

Брови – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

Мимические морщины на лбу – склонность к размышлению.

Складка между бровей – нерешительность, нежелание идти на риск.

Нос – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

Подбородок – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

Уши – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.

Морщины возле рта – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Упражнение «Ассоциации»

Мы видим, как многогранен мир эмоций. Предлагаю вам упражнение «Ассоциации».

- А теперь давайте попробуем, научиться управлять своим гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

- Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.
Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость.
- Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(он улетит)*.
Отпустите шарик и проследите за ним. *(Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону)*. Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.
- Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями.
(Участники выполняют задание)
- Что теперь происходит с шариком? *(Он сдувается)* А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? *(Он выходит из него. И этим гневом можно управлять)*

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того, чтобы не навредить окружающим людям и себе.

Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материал: листы бумаги, ручки, ведро для мусора.

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Представьте себе жизнь без такого ведра, когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства. «Я обижаюсь на ...», «Я сержусь на ...», и тому подобное.

После этого подростки рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Упражнение «Источник»

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. *(Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст).*

Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на *источник*, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает её благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, забота, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно, вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Поблагодарите источник!

Сохраните ту энергию, которую вы получили от источника, возвращайтесь по тропинке назад в наш зал, в наш круг и постепенно открывайте глаза.

Всем знакомы выражения: «Его лицо осветила улыбка», «Он буквально светится», «У нее лучистые глаза». И многим встречались люди, у которых такое свечение составляло как бы постоянный фон жизни. «Солнечные натуры»... Такие люди весьма привлекательны, даже если и некрасивы. Они по-настоящему обольстительны, потому что излучают тепло и свет. Такое может произойти с каждым, и с вами тоже. Всегда и всюду, со всеми и каждым вы можете воспользоваться силой внушения, включить внутренний свет, излучать тепло. Внушайте себе, что внутри вас горит свеча, костер, солнце. Словом, в груди, голове, глазах, мозгу, душе горит и сияет некий источник тепла и света. И этот источник – вы сами. Вы греете и освещаете все вокруг. Вспоминайте свое состояние от проявленного к вам интереса, дружеского рукопожатия, симпатии, радости общения, любви к кому-то – в жизни у вас возникли эти ощущения по конкретным поводам. Вспоминайте их и «включайте» без повода, просто так, наступит момент, когда это состояние будет приходить к вам само, причем легко, естественно, непринужденно.