

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АРТЕК»
УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

**Комплекс методических разработок: коррекционно–развивающий тренинг
«Оттенки эмоций» и «Дневник настроения»**

*Автор-составитель: Федосова А. А. – педагог-психолог
управления психологического сопровождения*

Методические разработки представляют собой блок теоретической и практической части для детей старшего подросткового возраста, направленных на создание условий для развития эмоциональной сферы подростка. Комплекс включает в себя коррекционно-развивающий тренинг, направленный на формирование представлений подростков об эмоциональной сфере человека, а также освоение практических навыков понимания и выражения эмоций. Закрепляющий этап, выдача «Дневника настроения», который подросток может заполнять самостоятельно или совместно с психологом. «Дневник настроения» содержит упражнения для практического применения навыков саморегуляции, на понимание и осознание своей эмоциональной сферы, а также в дневнике содержатся страницы для рефлексии с вопросами и вариантами заполнения.

Коррекционно –развивающий тренинг «Оттенки эмоций»

Аннотация.

Данное занятие направлено на улучшение понимания подростками своего эмоционального состояния, причин его возникновения и возможных способов совладания с ним, а также осознание влияния эмоционального состояния на отношения с другими людьми и на другие жизненные сферы. Обогащение эмоционального словаря и копилки способов выражения эмоций.

Цель: способствовать развитию навыков понимания, осознания собственных эмоций; освоение способов управления собственным эмоциональным состоянием

Задачи:

1. Расширить знания об эмоциональной сфере человека
2. Развить навык идентификации своих эмоций
3. Развить навыки практического применения способов саморегуляции и выражения эмоций конструктивным путем.

Ожидаемые результаты:

1. Сформированное представление у обучающихся об эмоциональной сфере человека;
2. Сформированное представление о навыке идентификации своих эмоций
3. Сформированное представление о навыке практического применения способов саморегуляции.

Продолжительность занятия: 1 час 30 минут.

Форма: групповая работа.

Возраст участников: 14-17 лет.

Состав участников: 20-30 человек.

Материально-техническое обеспечение: карандаши, ручки, фломастеры, листы А4, ватман, раздаточный материал (приложения).

Структура занятия:

Организационный блок:

1. Вступительное слово педагога-психолога – 3 минуты
2. Принятие правил работы в группе – 2 минуты
3. Упражнение «Э-эмоция» – 5 минут

Основной блок:

4. Упражнение «Все эмоции важны» – 10 минут
5. Мини-лекция - 5 минут
6. Упражнение «Какое чувство возникает» – 10 минут
7. Упражнение «Я-высказывание» – 15 минут
8. Упражнение «Эстафета чувств» – 10 минут (*альтернативное упражнение*)
9. Упражнение «Эмоции в моем теле» – 10 минут
10. Упражнение «Копилка обид» – 10 минут

Заключительный блок:

11. Заключительное слово педагога-психолога – 2 минуты
12. Рефлексия – 8 минут

Ход занятия

Вступительное слово педагога-психолога

Педагог-психолог: Здравствуйте ребята, каждый из Вас в той или иной степени сталкивался в жизни с такими моментами, когда не удалось понять свои чувства и не смогли выразить эмоцию или смогли, но вам не подходит этот способ. Итак, наше занятие сегодня будет посвящено эмоциональной сфере человека. Поскольку эмоции - являются базисом в жизни человека: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. Поэтому эмоции помогают нам в принятии решений, постановке жизненных целей, в преодолении трудностей, а также играют важную роль в построении взаимоотношений.

Далее я предлагаю вам чуть ближе познакомиться с основными понятиями эмоциональной сферы человека: «эмоции» и «чувства». Давайте разберем эти два понятия.

Вопросы для обсуждения: Что такое эмоции? Что такое чувства? В чем их отличие?

Эмоции возникают в результате отношений, взаимодействия с людьми или при воспоминаниях об этих ситуациях. Это реакция организма на событие: внешние и внутренние раздражители. Эмоции тесно связаны с взаимодействием, что-то произошло и у нас появилась эмоция, кратковременная реакция.

Чувства - это содержательная сторона эмоций, устойчивое эмоциональное состояние (переживание) к окружающей действительности. Главное отличие: продолжительность и устойчивость. Например: мы любим (человека) - это чувство продолжительное и устойчивое, но можем в определенный момент разозлиться в связи с какой-то ситуацией - это эмоция, кратковременная и яркая.

Итак, для работы нам необходимо определиться с правилами работы в группе. Какие правила мы с вами выделим? (Пример правил: безоценочное отношение; конфиденциальность; правило уважительного отношения; правило «говорю про себя»; правило открытости).

Упражнение «Э-эмоция»

Цель: формирование положительного отношения к групповой работе; содействие снятию напряжения в группе.

Необходимые материалы: ватман, фломастеры.

Инструкция. На ватмане представлен алфавит (все буквы, кроме й, ш, ь, ъ, ю). Наша задача сначала заполнить те буквы, с которых начинаются имена участников группы. Например, меня зовут Алина «А - азарт», называем имя и эмоцию на первую букву вашего имени, заполняя алфавит. Затем совместно выбираем эмоции для оставшихся букв алфавита.

Обсуждение:

1. Получилось ли выполнить упражнение?
2. Что было самым сложным во время выполнения упражнения?

Итак, мы с вами разобрались с понятиями «эмоции» и «чувства». Часто ли вы сталкивались с утверждением, что нет «хороших» или «плохих» эмоций? В жизни мы их условно делим на «негативные» и «позитивные»? Да, это деление основано на степени переживания. Такая окраска скорее для обозначения состояния, в котором мы находимся, такие эмоции как гнев, страх, грусть, мы называем «плохими», так как нам неприятно в них находиться. Все эмоции прекрасны и важны, я предлагаю сейчас вам как раз проанализировать и понять, какую функцию, какую задачу каждая эмоция выполняет.

Перед Вами есть стикеры и фломастеры, напишите на них пожалуйста, чего вы ожидаете от сегодняшнего занятия, что бы вы хотели получить от встречи и т.д. Когда вы напишите все ожидания, отложите листочки в сторону, они понадобятся нам в конце занятия.

Упражнение «Все эмоции важны»

Цель: осознание, что нет деления на «плохие» и «хорошие» эмоции, расширение эмоционального словаря.

Необходимые материалы: раздаточный материал (приложение №1), ручки, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Уильям Джеймс в 1890 году предложил четыре основные эмоции: страх, горе, любовь и ярость, основанные на телесном участии. После него было несколько последователей, выделяя 7, 10, 15 или 27 базовых эмоций основываясь на мимике, стадиях возникновения или нейрофизиологических процессах. До сих пор общепринятой классификаций базовых эмоций нет. Для нашего упражнения я остановилась на модели базовых эмоций по Полу Экману (*психолог, профессор, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения*). Он выделил: гнев, отвращение, страх, радость, печаль, удивление.

У каждого из вас есть карточка с таблицей, на которой записаны эмоции. Вам необходимо записать какую пользу и какой вред она несет.

Таблица для педагога - психолога:

<i>Эмоция</i>	<i>Её польза</i>	<i>Её вред</i>
Гнев	Способствует выплеску эмоций, снятие напряжения. Помогает достичь целей Отстаивание (защита) личных границ	Перенос своих эмоций на других В случае неконструктивного способа выражения эмоций, не контролируемые действия и ущерб себе и окружающим
Отвращение	Избегание опасных или вредных ситуаций Поддержание гигиеничности Этические и социальные решения Здесь нам не нравится	Дистанцирование от людей Отрицательное эмоциональное переживание Возникают резкие противоречия с этическими, нравственными, принципами
Страх	Защищает от опасности, ограждает от неправильных поступков Активизирует на действия Является компонентом самозащиты Мобилизация сил	Боязнь необоснованной опасности Сковывает действия, ступор
Радость	Душевный подъем, ощущение легкости Чувство созидания и умиротворения Самоудовлетворенье и удовлетворенье окружающим миром	При отсутствии эмоции: возникает чувства неудовлетворенности Отрыв от реальности
Печаль	Проживание состояний: утраты, расставания, неудовлетворённость, неоправданные ожидания	Если игнорировать или наоборот слишком поддаваться эмоции, то можно впасть в состояния апатия, депрессии.
Удивление	Стимулирует любопытство, мотивирует на достижение новых целей	Кратковременность

Обсуждение:

- *Трудно было выполнять задание?*
- *Какие чувства возникали в ходе выполнения упражнения?*
- *Как полученные знания мы можем применить в повседневной жизни?*
- *Что помогло выполнить упражнение?*

Мини-лекция

Наше занятие называется не просто так - «Оттенки эмоций». Мы испытываем целый спектр различных эмоций и чувств, а также в нашем эмоциональном словаре есть такие термины как: эмпатия и алекситимия. Кто знает, что эти термины обозначают?

Эмпатия - это способность понимать и разделять эмоции, переживания другого человека через эмоциональное сопереживание.

Алекситимия - это неспособность описать собственные эмоции, понять переживания окружающих, определить разницу между чувствами и физическими ощущениями. Методы коррекции позволяют развивать данную особенность личности, чтобы человек научился осознавать, анализировать и вербализировать свои эмоции. Многие люди не умеют понимать и осознавать собственные эмоции и чувства. Причинами алекситимии могут быть: биологические и психологические. Например: запрет проявлений эмоций в семье или в культуре; низкий эмоциональный интеллект; органические поражения мозга; стереотипность общества; особенности мышления. В результате наши чувства оказываются замороженными.

Рассказ «Эмоциональный сосуд»

Внутри каждого человека есть образный «эмоциональный сосуд», в который попадают все эмоции. Обычно эмоции там не задерживаются, они проходят сквозь него. Но когда мы под действием разных запретов общества, стереотипов, установок, воспитания не можем проживать эмоции, то они остаются в этом сосуде. Чем больше эмоций накапливается, тем больше сил мы прилагаем, чтобы сдерживать эти эмоции внутри сосуда. Но под действием разных ситуаций или, когда их уже настолько много, что они уже сами льются через край. У нас не остается сил их больше сдерживать, мы можем наблюдать нервное истощение, истерики, подавленную злость (аутоагрессия), плаксивость, апатию, раздражительность, резкие эмоциональные реакции и даже физические заболевания (психосоматика). После нам становится легче, но это будет повторяться снова и снова. В таком случае у нас не остается сил на позитивные эмоции, так как они не могут пройти сквозь грудку застывших эмоций в этом сосуде. Мы не чувствуем себя по-настоящему счастливыми, не можем любить и радоваться. Важно учиться проживать эмоции экологично, с помощью приемов и техник, с которыми мы сегодня познакомимся. Начнем мы с вами с самого важного, первого этапа - понимание и осознание своих эмоций.

Упражнение «Какое чувство возникает»

Цель: умение дифференцировать собственное эмоциональное состояние

Инструкция: Я вас прошу сейчас закрыть глаза, принять удобную позу. Я вам буду называть звуки, а ваша задача понять и осознать какие эмоции, чувства эти звуки вызывают. Постарайтесь не торопиться, вспомните или создайте этот звук у себя в голове, так как вы его слышите и назовите эмоцию, опишите свои ощущения.

- резко тормозит машина

- звук оркестра, настраивающего инструменты

- шум морских волн
- смех за окном
- звук самолета
- собачий лай вдалеке
- звуки природы
- звук разговоров в метро
- упала и разбилась чашка
- звук салюта
- громкий крик, плач
- звук троллейбуса
- чириканье птиц
- шорох листьев под ногами

Обсуждение:

- *Трудно было выполнять задание?*
- *Какие чувства возникали в ходе выполнения упражнения?*
- *Помогла ли данная техника распознать свои эмоции?*

Наши чувства можно выражать разными способами. Какие вы знаете? Какие есть у вас механизмы выражения эмоций?

Итак, есть три способа саморегуляции (выражения эмоций): вербальный, невербальный и поступки (поведение).

Упражнение «Я-высказывание»

Цель: навык выражения эмоций вербальным способом. А также передача безоценочного отношения к ситуации.

Инструкция: Я-высказывание - это конструкция, через которую мы можем сообщать о своих чувствах вербально (словесно) и передать свою картину восприятия мира. Есть определенная формула: Описание ситуации + Я-чувствую + Объяснение (Обратная связь). Данный алгоритм работает следующим образом:

1. Важно описать объективно событие, которое вызвало эмоцию.
2. Описать, назвать свое чувство, эмоциональное состояние (по возможности объяснить причины этого чувства).

3. Представить человеку ваше восприятие, варианты развития данной ситуации в вашей картине мира.

Итак, например: Когда мне грубят (*ситуация*), я чувствую раздражение и ощущаю себя униженной (*чувства*), потому что я не привыкла к такому тону разговора, для меня более комфортный способ разговора - спокойный тон и возможность разъясниться (*причина и пожелания*). Можно, например, договориться, что, если у тебя возникнут подобные чувства и ты захочешь наругать, давай возьмем паузу и продолжим диалог позже (*варианты развития события*).

Предлагаю вам в дискуссии перевести «Ты-высказывания» из обвиняющей позиции в «Я-высказывание».

По алгоритму: «Я чувствую себя ..., потому что..., а мне бы хотелось (можно/ например) ...»

1.«Ты меня постоянно игнорируешь» / *«Я чувствую себя одиноко рядом с тобой, а мне бы хотелось чуть больше внимания, я предлагаю проводить вечера совместно»*

2.«Почему я должна краснеть за тебя?» / *«Я очень расстроилась сегодня, когда узнала об этой ситуации, как я могу помочь тебе?»*

3. «Когда ты перестанешь поздно приходить домой?» / *«Я всегда волнуюсь, когда тебя нет в поздний час, могу тебя попросить писать мне, что ты задерживаешься или тебе будет комфортно, если я буду узнавать где ты?»*

4.«Ты всё время меня перебиваешь!» / *«Я чувствую себя подавленной, когда начинают разговор параллельно со мной. Подходит для тебя вариант, если я буду оставлять время для того чтобы ты смог задать вопросы?»*

5.«Сколько тебе можно говорить, ты меня вообще не понимаешь?» / *«Мне очень досадно, что мне не удается донести до тебя просьбу. Я бы хотела, чтобы мои слова были услышаны и поняты. Давай обсудим почему сложилась такая ситуация?»*

Когда мы используем "Ты-высказывания", человеку напротив хочется защищаться. Когда мы используем "Я-высказывания", отсутствует тон обвинений, агрессии, напряжения, поэтому воспринимается проще и легче.

Обсуждение:

- *Трудно было выполнять задание?*
- *Как проходило обсуждение в вашей группе, удалось ли вам договориться?*
- *Какие эмоции у вас вызвали данные высказывания?*

«Я-высказывания» не заставляют другую сторону действовать, они показывают необходимость действий, но оставляют выбор действовать или нет. Разумеется, и «ты-высказывания» могут быть просьбой, а не приказом. Любой инструмент может служить во благо или во зло, молотком можно забивать гвозди и строить дом, а можно травмировать окружающих. Также и с инструментами общения. Тонкая грань, когда «я –высказывания» становятся манипуляцией: «я-высказывание» произносится тоном диктатора, не оставляя выбора, под эмоцией злости/ раздражения/ гнева, а также собственные интересы ставятся выше интересов других. Манипуляции, какую бы форму ни имели, в конце концов распознаются и теряют свою силу, только искренность позволяет достичь взаимной выгоды.

Альтернативное упражнение «Эстафета чувств»

Цель: навык выражения эмоций невербальным способом, использование жестов и мимики для передачи эмоций.

Необходимый материал: раздаточный материал (приложение №2), ручки, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Все игроки стоят (сидят) с закрытыми глазами первый играющий получает карточку с заданной эмоцией. Получив задание, первый игрок решает, как он может передать эмоцию с помощью жестов, мимики, далее касается соседа рукой и, когда тот открывает глаза, передаёт ему пантомимой свой вариант того же чувства. И так далее по цепочке, человек, который завершает цепочку называет эмоцию, которую он получил и в обратном порядке, каждый называет эмоцию, которую он понял.

Обсуждение:

- *Трудно было выполнять задание?*
- *Что нового вы для себя определили?*
- *Какие эмоции у вас вызвало данное упражнение?*

Упражнение «Копилка обид»

Цель: обучение способам справляться с эмоциями в конструктивной форме.

Необходимый материал: раздаточный материал (приложение №3), ручки, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Предлагаю вам нарисовать копилку обид (или использовать шаблон приложения №3). Поместить в нее символические изображения или описания накопленных эмоций обид, раздражения, злости, тех эмоций, которые создают «негативный» фон переживаний.

Обсуждение:

- *Что нового вы для себя определили?*
- *Какие эмоции у вас вызвало данное упражнение?*
- *Что можно сделать с этой «копилкой»?*

Заключительное слово педагога-психолога.

Наше занятие подходит к концу. Я надеюсь вы узнали, что - то новое и интересное о себе и об эмоциональной сфере человека. Мы на опыте с вами ощутили все этапы работы с эмоциями. Через упражнения вы понимали, осознавали, ощущали, находили место ваших эмоций. А также научились способам саморегуляции (выражения эмоций).

И в завершении нашего тренинга, я бы хотела сделать вам подарок. Вы, наверное, заметили, что на листках с нашего последнего упражнения есть QR код. При сканировании, он переведет вас на страницу «Дневника настроения», который вы можете использовать самостоятельно для закрепления навыков, которые вы сегодня освоили.

Рефлексия.

- *Чем было полезно занятие?*
- *Чему вы научились и что узнали нового?*
- *Что оказалось трудным?*
- *Какое упражнение оказалось самым полезным и интересным?*
- *Какие выводы из занятия можно сделать для себя?*
- *Практическое применение каждого навыка дает вам понимание и возможность далее использовать этот ресурс в своей повседневной жизни?*
 - *Посмотрите на листочки, которые мы заполняли в начале занятия, оправдались ли ваши ожидания?*

Спасибо всем, до новых встреч.

Приложение 1

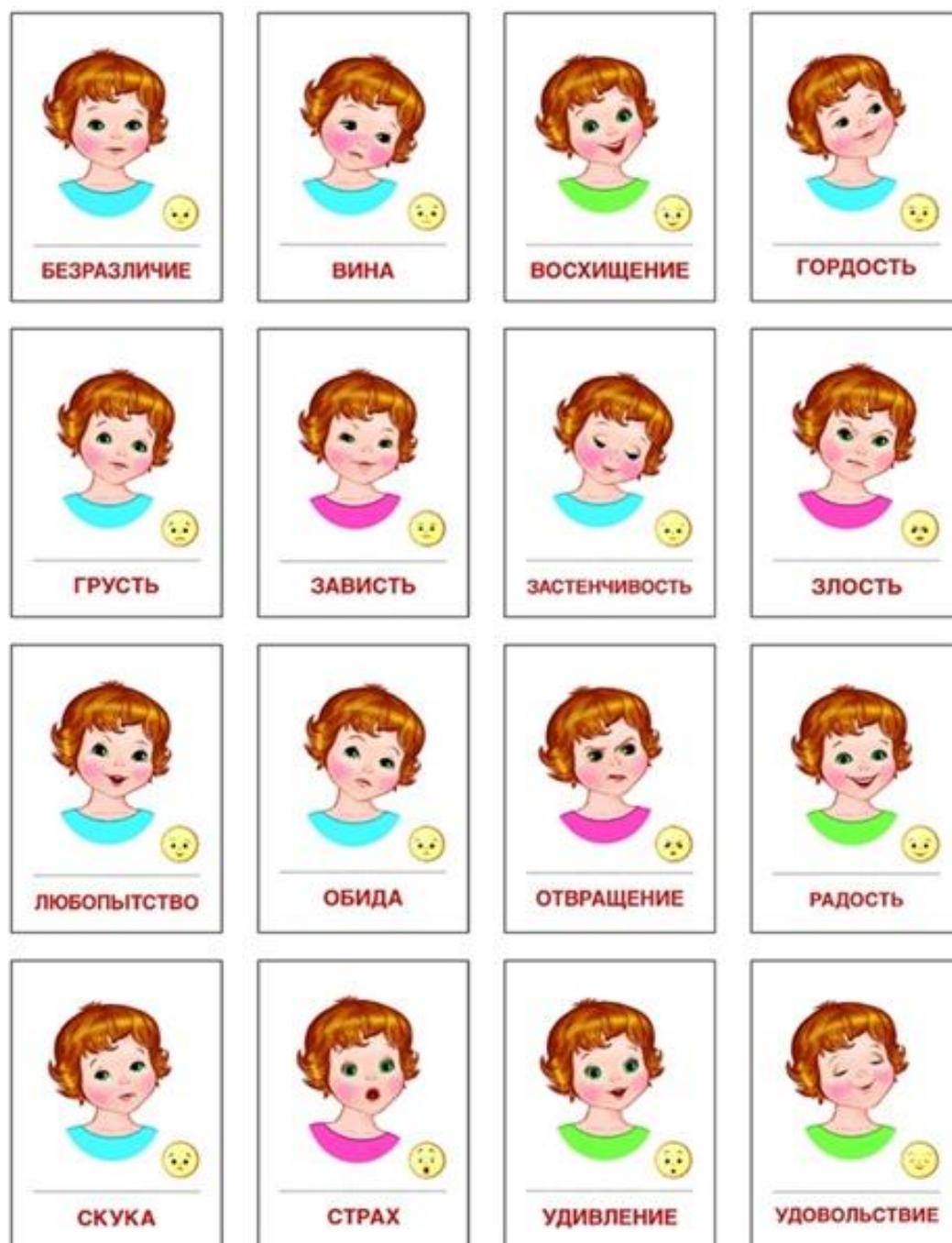
Раздаточный материал для упражнения «Все эмоции важны»

<i>Эмоция</i>	<i>Её польза</i>	<i>Её вред</i>
Гнев		
Отвращение		
Страх		
Радость		
Печаль		
Удивление		

<i>Эмоция</i>	<i>Её польза</i>	<i>Её вред</i>
Гнев		
Отвращение		
Страх		
Радость		
Печаль		
Удивление		

<i>Эмоция</i>	<i>Её польза</i>	<i>Её вред</i>
Гнев		
Отвращение		
Страх		
Радость		
Печаль		
Удивление		

Раздаточный материал для упражнения «Эстафета чувств»



Раздаточный материал для упражнения «Копилка обид»

