

Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях

Занятие 1

Я предлагаю вам открыть новую страну, в которой мы с вами будем жить. Я знаю об этой стране мало. Знаю только, что в ней есть правила общения. Вот два из них.

Первое: здесь не принято обижать людей, всех там принимают такими, какие они есть.

Второе: если в этой стране начинается какое-нибудь дело — в нем участвуют все без исключения.

Вы спросите: «А если не все умеют делать это одинаково, что будет? «А ничего. Каждый делает свою часть работы, как умеет, а остальные ему помогают. Больше ничего я об этой стране не знаю, не знаю даже ее названия. Поэтому давайте начнем с того, что попробуем придумать для нее название». Название страны должно отразить то, как люди в ней общаются.

Участники делятся на три-четыре группы, которые должны предложить по два названия для страны. Прежде чем начать работу, ведущий выносит на доску правила и этапы совместной работы групп:

Наименование этапа. Вид работы .Действия

Выдвижение идей

Участники предлагают свои варианты названий страны
Каждый предлагает 3 названия. Все предложения фиксируются без обсуждения.

Обсуждение

Отбор вариантов. Вычеркиваются неблагозвучные и не несущие в себе смысловой нагрузки, ориентированной на два основных правила.

Отбор предложений

Утверждение вариантов. Из оставшихся удачных названий группа оставляет два, рассматривает предложения по обоснованию названий и выбирает уполномоченного, который выступит от имени группы

1. УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия «Комплимента»:

1. Обращение по имени.

2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Каждого участника просят пояснить, что он чувствует, когда ему говорят что-то приятное. После этого внимание участников обращается на то, что чувства у них разные, но схожие, и что в ходе дальнейших занятий разговор пойдет именно о чувствах.

ЗАДАНИЕ 1. «РАСКРАСЬ СВОИ ЧУВСТВА»

Это упражнение выполняется не в тетради, а на отдельных листах. Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка (см. приложение). Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела.

Раскрасьте эти чувства: радость — желтым; счастье — оранжевым; удовольствие — зеленым; гнев, раздражение — ярко-красным; чувство вины — коричневым; страх — черным.

После того как «человечки» раскрашены, участники показывают свои рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет.

Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

Анализ рисунков

Внимание! Целесообразно анализировать рисунки вместе со школьным психологом. Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия. Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона.

Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции. Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела. Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие.

Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног.

Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищенно. Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.

ЗАДАНИЕ 2. «ПУЛЬС»

До начала выполнения задания необходимо научить участников измерять собственный пульс: *Найдите место на запястье, где лучше всего чувствуется биение пульса. Когда я скажу “считайте”, начинайте считать число биений. Через 15 секунд я дам команду “стоп”. Число биений, которое вы сосчитали, умножьте на 4 и запишите. Это и есть частота вашего пульса*

Участникам предлагается: 1) закрыть глаза и представить себе ситуацию, в которой они испытали большую радость. Через минуту ведущий предлагает измерить пульс еще раз и записать полученное число ударов; 2) представить себе ситуации, в которых они испугались, разозлились, почувствовали себя смущенными. Каждый раз замеры частоты пульса записываются.

Между

каждым этапом следует провести релаксационную паузу: *Расслабьтесь, вы полностью расслаблены, вы успокаиваетесь, вы спокойны*

Релаксационная пауза каждый раз должна занимать не меньше минуты.

После окончания упражнения предлагается сравнить результаты замеров биения пульса. Если участники добросовестно представляли себе различные жизненные ситуации, между числами, полученными при разных замерах, есть разница.

Жизненно важные навыки

Вы сами замечали, что когда жизненная ситуация заставляет нас испытывать сильные чувства, наше самочувствие меняется. Это происходит потому, что организм на различные ситуации реагирует по-разному: изменением частоты пульса, сердцебиения. То самочувствие, которое у нас бывает, не всегда нам нравится. Вероятно, мы можем сами вызывать у себя различные ощущения и менять состояние так, как нам хочется. Этому мы постараемся научиться на следующих занятиях.

УПРАЖНЕНИЕ «ХОРОВОД»

Группа делится на две-три команды. Команды берутся за руки и образуют хороводы.

Сейчас хороводы будут двигаться под музыку. Движения могут быть самые разные. Каждый предлагает свои, и если они нравятся всем, то хоровод танцует именно этот танец.

Через 3—5 минут образуется общий хоровод, и тем, чей вариант танца исполнялся, предлагается показать его всем. Хоровод делает несколько общих танцевальных движений и аплодисментами благодарит авторов танца.

После возвращения в круг участникам предлагается ответить на вопросы:

- ◆ Изменилось ли у них настроение после танца (если да, то как)?
- ◆ Почему, по их мнению, изменилось настроение?

После этого ведущий сам должен сделать общий вывод: *«Переход к занятиям, связанным с большой двигательной активностью, может менять наш состояние. Если мы двигаемся под веселую музыку, то изменения наступают быстрее.»*

ЗАДАНИЕ 3. «ПИКТОГРАММЫ»

Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни ?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Глухая старушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

УПРАЖНЕНИЕ «РАДОСТЬ»

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: *По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?*

В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.

УПРАЖНЕНИЕ «ЯРОСТЬ»

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: *По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость? »*

УПРАЖНЕНИЕ «САМ О П О Х В А Л А»

Ход упражнения дан в описании предыдущих занятий.

РЕФЛЕКСИЯ:

1. Чему я сегодня научился?
2. Что я узнал сегодня нового о себе самом (о своих товарищах)? __

