

Игра-тренинг для подростков

«Властелин своих эмоций»



Составитель:

педагог-психолог Н. З. Сапожникова

Зачастую эмоции захлестывают подростков, но ребятам не хватает умений и навыков, чтобы справляться с ними и понимать свои переживания. Предлагаемая игра поможет участникам познакомиться с особенностями тревоги и страха, с методами их регуляции, позволит попрактиковаться в управлении своими чувствами.

Форма проведения

В игре участвуют 2 команды по 5–6 человек. Деление на группы происходит по принципу свободного выбора.

Перед игроками висит табло с изображением базовых эмоций, закрытое красными и синими карточками, – всего 9 карточек, по три в ряд (Приложение 1). Цвет карточки означает тип задания, которое предстоит выполнить.

Команды по очереди выбирают карточку, которую они хотят снять. После каждого выигранного задания группа участников забирает карточку себе. Победителем в игре становится команда, собравшая больше карточек.

Красные карточки – это задания, посвященные самим эмоциям. Ведь чтобы управлять эмоциями, надо их хорошо знать. Чем больше о них известно, тем проще с ними справиться. Синие карточки – задания о способах управления эмоциями.

Вводная часть

Прежде чем предлагать участникам задания, ведущий (педагог – психолог) обсуждает с ребятами тему предстоящей игры. Им предлагается ответить на вопросы:

— Какие эмоции вы знаете?

— Нужно ли человеку владеть своими эмоциями и зачем?

После обсуждения учитель напоминает школьникам, что владеть собой и своими эмоциями непросто. Есть две особенно коварные эмоции, которые постоянно вырываются из под контроля человека. Он просит подростков высказать предположения, о чем пойдет речь.

Подводя итог, ведущий сообщает, что задания будут посвящены гнев, который еще можно назвать раздражением, злостью, агрессией, и тревоге, нередко скрывающейся за волнением и страхом.

«Портрет эмоций»

Это задание должно быть закрыто красной карточкой. Так же и все последующие задания (до «Конкурса пословиц» включительно) помечены красными карточками, поскольку посвящены знакомству с эмоциями.

Каждой команде с помощью жеребьевки предстоит определить, какую из базовых эмоций они будут рисовать. Портреты эмоций нужно будет создавать необычным способом – с помощью ассоциаций.

Игроки должны представить, как выглядели бы эмоции, если бы стали растением, животным, мебелью, едой, насекомым, одеждой, бытовой техникой или чем-то подобным. Возможно, с эмоцией проассоциируется что-то конкретное, а может быть, это будет несуществующий, фантазийный объект.

Представители каждой команды вытаскивают из двух мешочков карточки: в одном – названия эмоций, во втором – названия различных объектов, с которыми предстоит эту эмоцию сравнить (Приложение 2). После того как команды нарисовали портреты, их представители рассказывают о том, почему изображение получилось именно таким. В данном задании должна быть «ничья», что позволяет командам, с одной стороны, открыть счет; с другой стороны, дает возможность ведущему говорить о том, что понимание сути одной и той же эмоции у разных людей может быть абсолютно разным.

«Объекты страха»

Тревога – одна из самых неприятных эмоций. Вызываемое ею беспокойство с трудом поддается контролю. Ведущий предлагает участникам разобраться, чего же чаще всего боятся люди. Каждая команда получает таблицу, которую необходимо заполнить, исходя из того, что мнение всех участников группы обязательно должно учитываться (Приложение 3).

После выполнения задания представители команд по очереди зачитывают содержание сначала первого столбца таблицы, затем – второго и наконец – третьего.

Педагогу - психологу важно обратить внимание воспитанников на то, что разные команды часто указывают очень похожие предметы страха. Важно спросить мнение участников, почему так получается.

Педагогу- психологу следует сделать акцент на том, что страхи есть у всех людей и они похожи. Страхи, с одной стороны, позволяют нам вести себя осторожно, избегать немотивированных рисков и опасностей. С другой стороны, именно страхи могут создавать у человека ощущение дискомфорта и несвободы. Итогом вновь должна стать «ничья».

«Перечисление ситуаций»

Есть множество ситуаций, вызывающих у людей раздражение, гнев, злость. Командам предстоит вспомнить как можно больше таких ситуаций. На коллективное обсуждение им дается 2–3 минуты.

После этого участники от каждой команды должны по очереди называть одну такую ситуацию. Задача остальных – внимательно слушать друг друга, потому что в случае

невнимания и повторения уже названной ситуации команда выбывает из соревнования. Победит группа, назвавшая ситуацию последней.

Задача ведущего – быть готовым к тому, что могут быть названы ситуации, вызывающие противоречивые эмоции у ребят. В этом случае важно подчеркивать, что все люди разные. Их эмоции тоже могут быть разными, не существует «правильных» и «неправильных» эмоций. Одна и та же ситуация может вызывать совершенно непохожие реакции.

«Конкурс пословиц»

Каждой команде выдается карточка, в которой нужно к началу пословицы подобрать ее конец (Приложение 4). В данном случае оценивается скорость выполнения задания. После проверки правильности выполнения задания важно обсудить с участниками смысл каждой пословицы, иначе задание не будет иметь смысла.

Предлагаемые пословицы:

- У страха глаза велики.
- Волков бояться – в лес не ходить.
- Даже заяц в гневе страшен.
- Злой человек – как уголь, если не жжет, то чернит.

Бой воздушными шарами

Начиная с этого конкурса и далее идут задания, закрытые синими карточками, то есть посвященные способам управления эмоциями. Один из способов управления гневом – это выплеснуть его с помощью какого-то безопасного предмета. Ведущий спрашивает воспитанников, что может быть таким предметом. В совместном обсуждении он помогает ребятам прийти к выводу: побить подушку, ударить боксерскую грушу, разорвать ненужную газету – это лучше, чем обидеть человека или терпеть, копить злость и раздражение.

Задание, позволяющее запомнить этот способ эмоциональной разрядки, – «Бой воздушными шарами». От каждой команды вызывается один из участников. Соперники встают лицом друг к другу. У каждого в руках воздушный шар, который нужно держать за хвостик; вторая рука находится за спиной. Игрокам необходимо выбить шар из рук соперника, удержав свой.

Соревнование нужно провести несколько раз, чтобы у нескольких участников была возможность попробовать свои силы.

Пушинка

Еще один из способов управления гневом и тревогой – это сесть в удобную позу, закрыть глаза, глубоко вдохнуть и выдохнуть, прислушиваясь только к своему дыханию. Такой способ помогает расслабиться, настроиться на мирный лад.

Задание, позволяющее освоить этот способ саморегуляции, – «Пушинка». От каждой команды вызывается один участник, задача которого – дуть на пушинку из ваты так, чтобы она как можно дольше не упала.

Конкурс желательно провести несколько раз, чтобы у большего числа воспитанников была возможность попробовать свои силы.

Снегопад

Ведущему важно рассказать ребятам и о таком способе управления гневом и тревогой – умении переключиться, заняться чем-то таким, что потребует физических усилий. Например, постирать, вымыть пол, выбить ковер или что-то подобное.

Задание, позволяющее запомнить этот способ, – «Снегопад». По сигналу ведущего каждая команда должна мелко нарвать выданную стопку газет. По второму знаку группы должны устроить «снегопад», подбрасывая рваную бумагу так, чтобы над ребятами всё время «парили снежинки».

Педагог - психолог должен быть готов к высокому уровню активности и возбуждения участников. Поэтому данное задание имеет смысл проводить в конце игровой программы.

О пользе и вреде эмоций

- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. Участники команд заполняют таблицу:

| Эмоция | Ее польза | Ее вред |
|--------|-----------|---------|
| | | |
| | | |

– Я предлагаю для исследования два чувства: **любовь** и **лень**. Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию.

Рефлексия

Итогом игровой программы должно стать не просто объявление победителя, но и разговор о том, что нового и важного для себя участники поняли или узнали в течение игровой программы. Способом такого рода рефлексии может стать, например, создание для себя листка памятки: «Имена чувств»

| «Имена» чувств | Места, где я обычно испытываю эти чувства | | | | | |
|-------------------|---|----------|---------|---------------------|-----------------|------------------------------|
| | Дома | На улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | В других местах (где?) |
| <i>Обычно</i> | | | | | | |
| 1. Злость | | | | | | |
| 2. Радость | | | | | | |
| 3. Уныние | | | | | | |
| и т. д. | | | | | | |
| <i>Сегодня</i> | | | | | | |
| 1. Скука | | | | | | |
| 2. Страх | | | | | | |
| 3. Восторг | | | | | | |
| и т. д. | | | | | | |