

Государственное казенное учреждение  
для детей–сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
«Детский дом №24 «Аврора»

# Тренинг

## «Эмоции и здоровье»



**Автор:**

**педагог – психолог Сапожникова Н.З.**

**Апрель 2021 год**

## Тренинг

### «Эмоции и здоровье»

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

**Задачи:**

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

Данное занятие предназначено для воспитанников 10 -18 лет.

**Содержание занятия:**

1. Упражнение - разминка «Какого я цвета»
2. Знакомство с техниками эмоционального контроля
3. Упражнение «Война и мир»
4. Упражнение «Копилка обид»
5. Рефлексия

#### 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».*

Информация для ведущего: 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 «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: по выполнению этого задания, 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, повсюду 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.*

#### 4. «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 однобоком 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.*

*Главное понять: бесплодность накопления обид, и жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек».*

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.