

**Социально – психологический тренинг
«Эмоции и чувства - ключ к пониманию себя!»**

**Проводит: психолог отделения «Семейный многофункциональный центр»
Кудрякова О.В.**

Участники: получатели социальных услуг летней оздоровительно-реабилитационной группы кратковременного пребывания «Важное дело»

Цель занятия: Развитие эмоционального интеллекта, расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом, развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

Задачи занятия:

-Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально - приемлемыми способами (*словесными, физическими, творческими*);

-Учить распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (*мимика, пантомимика, интонация*);

- Расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

Оборудование и материалы:

1. Бланк «Правила группы»
2. Мяч или игрушка
3. Карточки-задания к упр. «Тренируем эмоции»
4. Психологическая игра «Укроти своих тараканов»
5. Настольная игра «Скажи мне, я тебе скажу»
6. Напечатанный текст «Притча»
7. Листы бумаги и фломастеры для упр. «Ладощка» по количеству участников
8. Планшет с зажимом для бумаги по количеству участников

Структура занятия:

Вводная часть:

Приветствие, формулировка темы занятия, правила работы группы.

Основная часть:

- упражнение «Меня зовут ...имя, я люблю ... и не люблю...»
- упражнение-активатор «Поменяйтесь местами»
- беседа-диалог «Эмоции-чувства»
- упражнение «Тренируем эмоции»
- игра «Укроти своих тараканов»
- диалог «Как справиться с эмоциями?» способы решения
- упражнение «Посмотри вокруг»
- притча (на выбор)
- игра «Скажи мне, я тебе скажу»

- упражнение «Подарок», «Пожелание»
- упражнение «Ладонка»

Заключительная часть:

- подведение итогов занятия
- рефлексия

Содержание

Приветствие, сообщение темы занятия

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами здесь для того, чтобы обсудить важную тему «Эмоции и чувства-ключ к пониманию себя!».

Но чтобы начать нашу встречу, вспомним правила.

Правила:

- *Активная работа на занятии.*
- *Внимательность к говорящему.*
- *Доверие друг к другу.*
- *Недопустимость насмешек.*
- *Не перебивать друг друга.*
- *Право каждого на свое мнение.*

Упражнение «Люблю - не люблю»

Создание атмосферы принятия и доброжелательности, сплочения. Участники по кругу каждый называют свое имя и рассказывает о том, что он любит, а что – не любит.

Упражнение-активатор «Поменяйтесь местами»

Участники сидят в кругу, водящий перед ними и объявляет «Поменяйтесь местами те, кто имеет в одежде черный цвет» или «Поменяйтесь местами те, кто сегодня утром чистил зубы», (у кого голубые глаза, синие носки, имя из 5 букв и т.д.). Все, у кого есть указанный признак, меняются местами и должны занять, а водящий должен занять свободное место. Если водящий не успевает занять чье-то место, то он продолжает водить. Если успевает, то последний поменявшийся становится водящим.

Беседа-диалог «Эмоции и чувства»

– Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

Чувства — это внутренние состояния, которые мы испытываем в ответ на определенные ситуации, события или взаимодействие с окружающим миром. Чувства могут быть положительными (радость, счастье, любовь) или отрицательными (гнев, грусть, страх). Они являются более стабильными и длительными, их можно описать как общее состояние души. Чувства могут быть связаны с определенными ценностями, убеждениями или жизненными целями.

Чувства и эмоции. Но что именно они означают и в чем заключается их разница?

Эмоции представляют собой кратковременные и интенсивные реакции на определенные ситуации. Они имеют физиологическую и психологическую природу и могут быть выражены через изменения в сердечном ритме, дыхании, выражении лица и языке тела. Эмоции могут быть спонтанными и неожиданными, их сложно контролировать или подавлять. Они могут включать такие состояния, как радость, гнев, страх, удивление, отвращение и т.д.

Одно из отличий между чувствами и эмоциями заключается в их продолжительности. Чувства могут оставаться присутствующими в течение длительного времени, в то время как эмоции — это краткосрочные реакции, которые приходят и уходят.

Чувства и эмоции тесно связаны между собой и влияют друг на друга. Например, определенные эмоции могут вызывать определенные чувства. Если мы испытываем гнев, то наши чувства могут быть наполнены негативом и раздражением. В то же время, чувства могут влиять на эмоции, которые мы испытываем. Если мы чувствуем себя счастливыми, то мы склонны испытывать положительные эмоции, такие как радость и восторг.

В заключение, чувства и эмоции — это два важных аспекта нашей психологической жизни. Чувства являются более долговременными и осознанными состояниями, в то время как эмоции — это кратковременные и интенсивные реакции на определенные ситуации. Они тесно связаны друг с другом и влияют на наше общее состояние и поведение.

Понимание разницы между чувствами и эмоциями помогает нам лучше понять себя и других людей, а также эффективнее управлять своими эмоциональными состояниями.

Информация для себя:

<p>Эмоции — кратковременные и интенсивные переживания, возникающие в ответ на определённые события, ситуации или стимулы. Некоторые особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Сопровождаются физиологическими изменениями в организме (изменения сердечного ритма, дыхания, мышечного напряжения).• Могут меняться в течение короткого времени — например, когда вслед за удивлением человек испытывает разочарование или гнев.• Привязаны к конкретным ситуациям, поступкам самого человека или действиям других людей.• Примеры: радость, грусть, злость, страх, отвращение, тревога.	<p>Чувства — устойчивые, длительные переживания, которые отражают отношение человека к определённым предметам, явлениям и людям. Некоторые особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Формируются на основе опыта, убеждений и ценностей.• Могут сохраняться на протяжении длительного времени, даже всей жизни.• Направлены на людей, объекты, явления, идеи.• Примеры: любовь, ненависть, вина, презрение, уважение, благодарность, симпатия.
--	---

Важно: в конкретный момент времени эмоции и чувства могут не совпадать — например, можно испытывать любовь к партнёру и при этом ощущать раздражение, если он опаздывает.

Упражнение "Тренируем эмоции"

(распечатать на листках бумаги и раздать участникам, по желанию или по очереди каждый участник изображает, то, что ему досталось)

- **Нахмуриться как:** осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница.
- **улыбнуться как:** кот на солнце; само солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто ты увидел чудо.
- **позлись как:** ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на узком мосту не уступающие дорогу друг другу; как человек, которого ударили.
- **испугайся как:** ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.
- **устань, как:** папа после работы; муравей, поднявший тяжелый груз;
- **отдохни, как:** турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много потрудился, но помог маме; как уставший воин после победы.

Игра «Укроти своих тараканов»

Поделиться на 2 группы. Перед участниками лежат карточки с ситуациями, и карточки с эмоциями, необходимо на конкретную ситуацию подобрать эмоцию, которая вызывает эта ситуация. Каждая группа вслух говорит свою ситуацию, обсуждает между собой, какую эмоцию они испытывают, эмоций может быть не одна.

Способы как справляться с эмоциями и чувствами, как ими управлять, возможно ли это?

Разговор идет по кругу, каждый участник перелает другому мяч, как микрофон. У того, к кому попал мяч (микрофон) говорит, как он справляется с эмоцией, что ему помогает? Ведущий подводит итоги и обобщает все сказанное, предлагает еще способы, помогающие справиться со своими эмоциями.

Упражнение «Посмотри вокруг»

Предлагаются участникам карточки с изображением эмоций. Задача каждому ребенку по желанию назвать эмоцию, затем найти в помещении то, что, на их взгляд, могло бы помочь справиться с ней (предмет или действие). Продемонстрировать действие для других участников.

Притча про глухого лягушонка (на выбор)

Я хочу рассказать вам одну восточную притчу, о том какое влияние на нас оказывают слова и какие они могут вызвать эмоции, расстроить человека или вызвать радость?

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования. Их цель была забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и не верили в успех и во время соревнования кричали реплики:

— Это слишком сложно! Они никогда не заберутся на вершину! Нет шансов! Башня слишком высокая!

Маленькие лягушата начали падать один за другим...

Только один поднимался всё выше и выше...

В конце концов все лягушата упали, за исключением того одного лягушонка, который приложив все усилия, забрался на вершину!

Оказывается - Победитель был глухой!

Мораль: никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение - они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Не забывайте о силе слов!

Притча про султана

Одному восточному султану приснился страшный сон. Ему приснилось, что у него один за другим выпали все зубы. Обеспокоившись, он позвал своего толкователя снов. Тот озабоченно выслушал сон и сообщил султану: «Я должен сообщить тебе печальную весть. Так же, как ты потерял зубы, ты одного за другим потеряешь всех своих родных». Толкование разгневало султана. Он повелел бросить прорицателя в темницу. Потом он позвал другого толкователя снов. Этот, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть: ты станешь старше всех своих родных, ты переживешь их всех». Султан был счастлив и богато наградил толкователя снов. Придворные удивлялись этому: «Ведь ты не прибавил ничего к тому, что сказал твой бедный предшественник, как же случилось, что он был наказан, а ты награжден?» — спрашивали они. Толкователь снов отвечал: «Мы оба одинаково растолковали сон. Но дело не только в том, что сказать, но и в том, как сказать».

Настольная игра «Скажи мне, я тебе скажу»

Игра для поднятия настроения (по ситуации и по времени).

Карточки со словами, выбрать наугад, не глядя на написанное, показать написанное слово другим участникам. Участник с карточкой задает вопросы на понимание что написано, участник с карточкой должен отгадать это слово.

Упражнение «Пожелание» или «Подарок»

По кругу каждый участник передает любому другому участнику передает мяч со словами «Я хочу пожелать тебе ...*Петя чтобы ты учился на «5» ...*», (Я хочу подарить имя, подарок)

Упражнение «Ладонка»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, на каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, вокруг ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. По хлопку ведущего ладонка передается через весь круг, пока ладонка не вернется к хозяину.

Завершение работы

Подведение итогов занятия, обмен чувствами, мыслями о прошедшем занятии, рефлексия: «Какое настроение у вас?», «Что мы сегодня узнали и чему научились?», теперь мы можем применять полученные навыки в своем окружении и научить своих друзей. Каждый участник тренинга по кругу, передавая мяч, делится своими чувствами и мыслями о прошедшем занятии. Какие знания и умения получены на занятии и как они вам пригодятся?

*Материал к упражнению
«Тренируем эмоции»*

Нахмуриться как осенняя туча.

Нахмуриться как рассерженный человек.

Нахмуриться как злая волшебница.

улыбнуться как кот на солнце.

улыбнуться как само солнце.

улыбнуться как Буратино.

улыбнуться как хитрая лиса.

улыбнуться как радостный ребенок.

улыбнуться как будто ты увидел чудо.

позлись как ребенок, у которого отняли мороженое.

позлись как два барана на узком мосту не уступающие дорогу друг другу.

позлись как человек, которого ударили.

испугайся как ребенок, потерявшийся в лесу.

испугайся как заяц, увидевший волка.

испугайся как котенок, на которого лает собака.

устань как после тяжелой работы,

устань как муравей, поднявший тяжелый груз.

отдохни как турист, снявший тяжелый рюкзак.

отдохни как ребенок, который много потрудился, но помог маме.

отдохни как уставший воин после победы.