

Игровое занятие с элементами тренинга по теме «Контроль эмоций»

*Составитель: Райдюк Юлия Сергеевна,
педагог-организатор*

Цель: формирование у подростков умения контролировать негативные эмоции.

Задачи:

предоставить участникам возможность лучше узнать эмоции друг друга;
вызвать проявление положительных эмоций у учащихся;
обучить учащихся способам бесконфликтного общения.

Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы и оборудование: ручки, фломастеры, фотоаппарат.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог: Добрый день, ребята! Я очень рада видеть сегодня вас здесь. У вас, несомненно, много неотложных дел, забот, но сейчас вы их на время оставьте за дверьми этого кабинета.

1. Чем нам предстоит заниматься?

Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но её смысл к этому не сводится. Игра также даёт возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться.

2. Какую пользу нам это принесёт?

Мы сможем лучше понять себя: свои чувства, переживания, эмоции и причины их появления.

Мы будем учиться выражать свои эмоции, чувства и желания так, чтобы другие лучше нас понимали.

Мы будем учиться контролировать отрицательные эмоции и чувства, справляться с ними без вреда для окружающих.

Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

Наконец, мы просто хорошо проведём время!

Чтобы начать наше занятие, нам нужно познакомиться.

1. Упражнение «Знакомство в солнечный день».

Все участники сидят по кругу, каждый по очереди должен представиться и описать своё настроение или чувства, которые испытывает в данный момент. Но сделать это нужно, используя признаки погоды. Например, если вы испытываете грусть и одиночество, то говорите, что на улице пасмурно и идёт дождь, если вы веселы и полны сил, то говорите, что на улице ярко светит солнце и дует приятный ветерок.

Учащиеся представляются друг другу, описывают своё настроение и чувства.

Педагог: Отлично! Все познакомились и узнали, какая сегодня погода. Давайте теперь обратимся к теме нашего занятия. Тема «Эмоции и их контроль». Кто может своими словами описать, что такое эмоции? (*Ответы учащихся.*) (Эмоции – это переживания конкретного человека, связанные с удовлетворением или неудовлетворением его интересов.) Какие слова синонимы можно подобрать к этому слову? Как вы думаете, сколько видов эмоций испытывает человек? Зачем человеку эмоции? (*Ответы учащихся.*)

2. Упражнение «+/-».

Участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждой группе необходимо написать как можно больше положительных эмоций под знаком «+», а под знаком «-» отрицательные эмоции.

Для справки. Основные эмоции человека:

- *радость – интенсивное переживание удовлетворенности своим состоянием и ситуацией;*
- *страх – защитная реакция организма в случае угрозы его здоровью и благополучию;*
- *волнение – повышенная возбудимость, вызванная как положительным, так и отрицательным переживанием, принимает участие в формировании готовности человека к важному событию и активизирует его нервную систему;*
- *интерес – врождённая эмоция, подстёгивающая познавательный аспект эмоциональной сферы;*
- *удивление – переживание, отражающее противоречие между уже имеющимся опытом и новым;*
- *обида – переживание, связанное с проявлением несправедливости по отношению к человеку;*
- *злость, гнев, ярость – отрицательно окрашенные аффекты, направленные против ощущаемой несправедливости;*
- *смушение – переживание за произведенное на окружающих впечатление;*
- *жалость – всплеск эмоций, возникающий, когда страдания другого человека воспринимаются как свои собственные.*

Учащимся необходимо описать ситуации, в которых человек может испытать ту или иную отрицательную эмоцию.

Педагог: Совет 1. Любому человеку неприятно испытывать отрицательные эмоции. Поэтому, как только у вас появится очередная негативная мысль, отвлеките своё внимание – включите аудиокнигу или музыку, начните мысленно декламировать стихи или напевать любимую песню. Главное – займите мозг чем-нибудь, чтобы ему некогда было думать о плохом.

3. Упражнение «Эмоциональный крокодил».

Одному из участников необходимо изобразить эмоцию, которую загадает ему педагог, но выполнить это нужно без слов. Участник, который первый отгадает, меняется с участником, который изображал эмоцию.

Учащиеся выполняют упражнение.

Педагог: Совет 2. Мы ведём себя в соответствии с нашими ощущениями, внутренними переживаниями, мыслями. Но что самое интересное, эта система работает и в обратную сторону. То есть, действуя определённым образом, мы способны искусственно вызывать соответствующие эмоции, так как наш мозг проводит устойчивые параллели между физическим и психологическим аспектами.

На практике упражнение выглядит следующим образом. Допустим, вы чем-то расстроены. Этому состоянию свойственно грустное выражение лица, опущенная вниз голова, сомкнутые руки, сгорбленная спина. Чтобы побороть грусть начните вести себя так, будто вы абсолютно счастливы.

Для начала встряхнитесь, чтобы сбросить неприятные эмоции. Расправьте плечи и глубоко вдохните. Подойдите к зеркалу и улыбнитесь. Искреннее, ещё искреннее, шире. Вот, так просто отлично! Продолжайте улыбаться, глядя самому себе в глаза минут 5-7.

Параллельно включайте самоубеждение. У вас в жизни всё не так уж плохо, гораздо лучше, чем у многих других. Да, есть неудачи, но они не смертельны. Всё проходит, пройдёт и это. У вас много целей, много желания их достичь. Некогда ныть и растрчивать энергию по пустякам. Вперёд к новым свершениям.

Как вы думаете, какая эмоция самая сильная? (*Ответы учащихся.*)

4. Упражнение «Бой воздушными шарами».

Педагог спрашивает учащихся, что может быть таким предметом. В совместном обсуждении он помогает ребятам прийти к выводу: побить подушку, ударить боксёрскую 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 проводится несколько раз, чтобы у всех участников была возможность попробовать свои силы.

5. Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению».

Материалы: бланки для каждого участника.

Педагог: А теперь вам нужно распределить слова в две колонки, где в I колонке – черты, способствующие общению, во II – черты, мешающие возможному общению.

Черты: терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность. После чего каждый зачитывает свои ответы, которые вносятся в общую таблицу.

Выполнение задания учащимися.

6. Упражнение «На клочки».

Каждому выдаётся листок бумаги, необходимо порвать этот листок на мелкие кусочки. Это своеобразный способ справиться с гневом.

Выполнение задания учащимися.

7. Упражнение «Зато ты.....».

Участники разбиваются по парам. Первый участник называет отрицательную эмоцию, которую он чаще всего испытывает, а второй участник должен сказать: «Зато ты...», и добавить положительную черту характера или что-то подобное своего напарника. После чего участники меняются местами. То же самое проделывает каждая пара.

Педагог: Подводя итог нашего занятия, хочется сказать спасибо Вам, что пришли на сегодняшнее занятие. Хочу пожелать вам испытывать как можно больше положительных эмоций.

8. Рефлексия.

Педагог: Я попрошу каждого из вас написать на стикере, чему хорошему вы научились сегодня на занятии и повесить стикер под весёлым смайликом. На другом стикере напишите что-то негативное, отчего вы бы хотели избавиться и прикрепите стикер под грустный смайлик.

Приложение 1

