

«Властелин эмоций»

Интерактивное занятие для учащихся

Цель: профилактика алкоголизации несовершеннолетних за счет развития навыков эмоциональной саморегуляции.

Участники: обучающиеся 7-8 классов, ведущий (педагог-психолог), классный руководитель.

Задачи:

- создание доверительной принимающей атмосферы «равный среди равных», приобретение подростками опыта групповой эмоционально-насыщенной позитивной активности;
- развитие у подростков позитивного образа-Я, навыков осознания различных эмоций и умения поддерживать себя и других;
- знакомство подростков с элементарными приемами эмоционального саморегулирования.

Оборудование: доска и стикеры в форме сердечка. Карточки с эмоциями, «Свитки» с цитатами, листы-опросники по числу участников (см. приложения). Возможно использование слайдовой презентации.

Школьники размещаются группами в 4 круга со столами в центре каждого.

Время: 45 мин.

Аннотация. Концепция позитивной профилактики всех форм зависимостей среди несовершеннолетних подразумевает акцент на воспитание в детях ответственного отношения к своему здоровью, позитивного мышления, веры в себя и активную жизненную позицию. Эти «внутренние опоры» помогают взрослеть и преодолевать естественные жизненные трудности. При их сформированности становится не нужна суррогатная компенсация эмоционального дискомфорта, побег в измененное состояние сознания через употребление алкоголя, психоактивных веществ, курение и прочие виды деструктивного и зависимого поведения.

Это особенно актуально в профилактической работе с подростками, поскольку они, в отличие от младших школьников, живут сегодняшним днем и собственным эмоциональным опытом. Информирование о вреде пагубных привычек для организма воспринимается 12-16 летними как тщетное запугивание и в прямой форме оказывается малоэффективно.

В то же время подростки сталкиваются с массой новых вызовов от жизни: физическое взросление, межличностные отношения, усложнение детско-родительских отношений, возросшие ожидания и требования со стороны взрослых. При этом подростки еще не имеют внутренней устойчивости, осознания своих эмоций и, главное, навыков преодоления сложных эмоциональных состояний, которые формируются в процессе жизненного опыта и личностного роста. Поэтому неудивительно, что купить алкогольный коктейль для подростка проще, чем разобраться, что ему мешает расслабиться в компании, и сделать какие-то конструктивные шаги.

В свете этого, представляется важной и перспективной работа по развитию эмоционального интеллекта подростков, обучению их здоровым способам совладания с жизненными трудностями.

В результате занятия важно подвести ребят к выводу, что естественную потребность человека в эмоциональном комфорте можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Но этому можно и нужно учиться! Причем с ранней юности.

Содержание занятия:

Вводная часть. 3 мин.

Ребята, сегодня мы поговорим о вещах, важных абсолютно для каждого человека – о наших эмоциях и о том, как они помогают и как мешают нам в жизни, и как мы с ними справляемся.

У нас сегодня стихийно сложились 4 команды. Чтобы было интереснее, и я могла обращаться к команде, придумайте ее название. Пусть оно передает какие-то интересы и взгляд на жизнь членов вашей команды. А также выберите капитана команды. *(Через 30 сек. капитаны представляют свои команды, они говорят хором название, названия прописываются на доске.)*

Ребята, сегодня мы будем и играть, и обсуждать, высказывая свое мнение. Я хотела бы отмечать активную и творческую работу команд специальными метками – «сердечками» – знаками моей признательности и уважения *(в качестве поощрения приклеивать стикер либо рисовать сердечко под названием команды)*.

Сначала предлагаю немного поиграть, у нас будет почти театральная разминка.

1. Упражнение-игра «Такое вот у меня настроение». 7 мин.

У каждого из вас был сегодня трудный или легкий день, удачный или не очень, у каждого свои события и настроение. Вы сейчас не будете рассказывать словами, но все по очереди попробуете передать свое настроение с помощью своей позы и мимики. Задача остальных в команде – угадать и назвать это настроение, состояние.

По завершении общее обсуждение:

- Легко ли было выполнять задание?
- Были ли похожие настроения у участников внутри группы?
- Что еще интересного заметили? *(можно обратить внимание, как настроение передается другим членам группы, как люди заражаются состоянием другого, или иногда просто копируют поведение)*.

Спасибо, ребята, за ваш творческий подход, искренность и открытость *(отметить сердечком все команды, если в них выполнил упражнение каждый участник)*.

Очень важно осознавать свое настроение, свои чувства. Ведь все они нужны человеку, так наша психика сигнализирует нам о чем-то важном. Когда чувства приятные, значит в нашей жизни все хорошо, и мы продолжаем

двигаться в том же направлении. Если чувства неприятные, болезненные, наша психика сигнализирует – внимание, что-то в твоей жизни не так, нужно что-то менять. Если ты добивался чего-то и это получилось, тело производит гормоны удовольствия (эндорфины), ты радуешься, и в следующий раз у тебя будет желание и много сил, чтобы сделать что-то такое же замечательное и снова почувствовать такое же удовлетворение, гордость собой и радость.

Если ты чувствуешь тревогу, подавленность, скуку или злость, значит есть какая-то проблема, требующая твоего решения, и пока ты этого не делаешь, негативные эмоции будут накапливаться, сигнализируя тебе и требуя внимания.

Так работают эмоции, и еще раз подчеркну: все они важны и нужны человеку. Основа эмоционального интеллекта личности – это умение понимать свои эмоции и эмоции других людей.

- Как вы думаете, для чего это важно? *(для общения, чтобы понимать себя и других, чтобы помогать себе и близким людям пережить неприятные эмоции, уметь вовремя поддерживать, вдохновлять и т.д.)*

Сейчас мы поиграем, а заодно потренируемся в этом важном навыке.

2. Упражнение-ролевая игра «Случай в лифте». 10 мин

Давайте, как исследователи понаблюдаем, как проявляются наши чувства.

Восемь самых смелых участников (по 2 от команды), которые сейчас побудут немного актерами, прошу выйти в центр. *(Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь, это имитирует лифт.)* Эти активные игроки извлекут из упражнения самую большую пользу для себя! Остальные участники будут наблюдателями, и у них будет свое задание – все замечать и в конце поделиться своими выводами.

Сюжет игры:

«Вы все – жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь по своим делам, ваш лифт остановился. Вы застряли в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно, вы узнаете, когда вытащите карточку со своим предписанием». *(Раздать карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний, Приложение 1).*

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть его словом нельзя.

Итак, вы в лифте, и вдруг – щелчок, лифт остановился и замер... Участники разыгрывают ситуацию в течение 5 минут. Затем наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто проявлял. «Актеры» подтверждают или опровергают, раскрывая свою карточку. Далее вопросы участникам. Важно проговорить: постарайтесь избежать оценочных суждений, говорить только о своих чувствах, отделить отношение к герою от отношения к реальному человеку.

Вопросы к участникам:

- Каково вам было играть это состояние, трудно или легко? Почему?
- Как в жизни ты проявляешь это чувство?
- Как часто испытываешь это чувство?

- Часто ли замечаешь это чувство у других людей в каких-то ситуациях?

Вопросы к наблюдателям:

- Как удалось определить, кто какие эмоции демонстрировал участник?

- Что вы чувствовали по отношению к однокласснику, игравшему этого героя?

- Что вы чувствовали по отношению к этому персонажу игровой ситуации?

Ведущий благодарит участников ролевой игры, дарит сердечки тем, кого хочет отметить, – актерам и чутким наблюдателям.

3. Упражнение «Философы о счастье». 5 мин

Итак, ребята, многие из вас хорошо чувствуют оттенки эмоций. Главный вопрос – как обходиться со своими неприятными чувствами? В чем секрет счастья человека?

Великие умы человечества с давних времен задавались подобными вопросами. Философы высказывали разные точки зрения о том, что делает человека счастливым. Каждой команде достанется какое-то высказывание знаменитой личности, и в этом интеллектуальном задании каждая команда может получить 5 сердечек.

- Вникнуть в идею, и догадаться, какие слова пропущены. Правильно дополненная цитата – 3 сердечка.

- Назвать, кому оно принадлежит – 1 сердечко.

- Назвать, в каком веке этот мыслитель жил – 1 сердечко.

(Раздать свитки с цитатами, приложение 2). Правильно восстановленные цитаты:

- «Если вы подавлены, вы живете в прошлом. Если нервничаете, вы живете в будущем. Если спокойны – живете в настоящем». (Лао-цзы, 7 век до н. э.)

- «Секрет счастья не в том, чтобы постоянно хотеть большего, а в том, чтобы приучить себя довольствоваться малым» (Сократ, 5 век до н. э.)

- «Источник счастья следует искать в себе, а не в окружающих» (Платон, 4 век до н. э.)

- «Все люди хотят счастья, потому что все хотят чувства усиления власти; но наибольшая власть требуется для преодоления себя», (Фридрих Ницше, конец XIX века).

Каждой команде вопрос: актуально ли это высказывание сейчас?

Исследования тысяч людей в разных странах показали, что счастливые люди – это не те, кому успех падал «с неба» (как раз среди таких многие морально оказываются сломленными после неудач, например, угасания популярности), а люди, которые считают себя счастливыми, в опросах говорили о том, что их жизнь далеко не всегда была безоблачной. Несмотря на сложности, промахи, разочарования, они сумели пройти их и идти дальше.

«Не важно, сколько раз ты упал, важно, сколько раз поднялся». Кстати, знаете, кому принадлежит это высказывание? Этот человек наш современник... (*Арнольд Шварценеггер добился успеха в бодибилдинге, затем в бизнесе, затем в кино, и затем в политике*).

Жизнь удивительна и переменчива, и это нормально, если иногда нам грустно. Важно не застревать надолго в негативе, понимать и уметь поддержать себя.

А как люди вообще справляются с собственными эмоциями? Предлагаю вам узнать больше о себе, своих индивидуальных особенностях.

4. Самодиагностика «Что ты делаешь, когда хочешь улучшить свое настроение?» (тест «Способы преодоления эмоционального дискомфорта»). 7 мин

Каждый человек старается справиться с плохим настроением или сильным переживанием и для этого выбирает различные способы поведения. Прочтите внимательно перечисленные способы поведения и против каждого обведите цифру справа. Если вы не используете такое поведение, то обведите цифру 1, если иногда используете – 2, если используете часто – 3. (*Раздать листы, приложение 3*)

Теперь вы видите, какие способы используются вами для преодоления дискомфорта. Это зависит от темперамента, внутренних установок и традиций, сложившихся в семье. Но многое человек может развить в себе сам. Чем больше у нас здоровых способов преодоления, тем более мы гибки и устойчивы в жизни. Посмотрите на свои результаты. Подумайте, что бы хотели развить, чтобы меньше зависеть от внешних условий, и всегда уметь поддерживать себя.

5. Практикум «Как улучшить себе настроение». 5 мин.

Каждая команда получает лист А3. Ваша задача – придумать и изобразить картинками, короткими фразами или символами как можно больше способов, как можно преодолеть плохое настроение.

Листы вывешиваются на доску, команды защищают итог своей работы.

Информация для ведущего:

Психологи на основе масштабных исследований сделали вывод, что самыми продуктивными (помогающими жить) являются:

- *анализ возникших трудностей и планирование шагов выхода из них;*
- *уверенность в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации;*
- *оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон, отношение к ней как части своего жизненного опыта;*
- *помощь другим в преодолении трудностей;*
- *чувственный контакт с миром, выражение своих эмоций - спорт, танцы, любимая музыка, рисование, творчество, пение, общение и объятия с близкими людьми;*
- *поиск помощи, совета у своего окружения;*

- юмор, самоирония.

Ведущий комментирует и отмечает наиболее интересные, творческие и здоровые способы саморегуляции (сердечки команде).

Ребята, эти сотворенные вами работы – настоящие Карты самоподдержки. – я предлагаю вам повесить в вашей классной комнате, чтобы можно было всегда в них подсмотреть, согласны?

6. Упражнение в общем кругу «Послание неизвестному». 5 мин

В заключение давайте поиграем в одну необычную игру. Сейчас мы сядем в один общий круг. Каждый, кто хочет, будет садиться на этот волшебный стул, и говорить свое послание кому-то из присутствующих здесь: добрые слова, пожелания, признания, благодарность – не больше одной-двух фраз. Условий только два – это должно быть слова с добрым чувством и называть, кому они обращены, нельзя.

Завершающая часть. 3 мин.

Человек – очень гибкое и мудрое создание природы. У него есть мозг, чтобы анализировать и планировать свои действия. У него есть речь, чтобы общаться с другими людьми, обмениваться опытом. У него есть чувства, чтобы давать и находить поддержку и тепло от других людей. У него есть тело, которое способно восстанавливаться после любых напастей, стоит только уважительно относиться к нему и поддерживать в хорошей форме.

Я желаю каждому из вас, чтобы вы помнили и ценили то, что вам дано. Чтобы в сложной ситуации вы не сдавались и не замыкались, не убегали от проблем с помощью каких-то суррогатных «утешителей» – алкоголя, курения и прочих вредных привычек, а вспомнили, как много возможностей у вас есть. Нет нерешаемых проблем, есть нестандартные или трудные задачи. Но все получится, если действовать, сохраняя уважение к себе и своим чувствам, сохранять оптимизм и тонус своего тела, если поддерживать себя и сохранять искреннюю связь с другими людьми.

*В основу положены работы А.О.Прохорова, Р.М.Грановской, И.М.Никольской о способах саморегуляции школьниками отрицательных психических состояний.

Приложения.

Приложение 1. Карточки эмоций.

1. Радость, восторг, удовольствие;
2. Интерес, любопытство, азарт;
3. Стрдание, печаль, депрессия;
4. Злость, раздражение, возмущение;
5. Страх, тревога, опасение;
6. Презрение, высокомерие, пренебрежение;
7. Стыд, самоуничижение, неловкость;
8. Удивление, изумление.

Приложение 2. Цитаты.

- «Если вы подавлены, вы живете в Если нервничаете, вы живете в Если спокойны – живете в настоящем». (Лао-цзы, 7 век до н. э.)
- «Секрет счастья не в том, чтобы постоянно хотеть большего, а в том, чтобы приучить себя ...» (Сократ, 5 век до н. э.)
- «Источник счастья следует искать в ..., а не в окружающих» (Платон, 4 век до н. э.)
- «Все люди хотят счастья, потому что все хотят усиления чувства власти; но наибольшая власть требуется для преодоления ...», (Фридрих Ницше, конец XIX века).

Приложение 3. Опросник «Что я делаю, когда хочу улучшить свое настроение?»

Прочти внимательно перечисленные способы поведения и против каждого обведи цифру справа. Если ты не используешь такое поведение, то обведи цифру 1, если иногда используешь – 2, если используешь часто – 3.

1. Когда у меня дома плохое настроение, мне становится легче, если:
 - 1) пройду в одиночестве 1 2 3
 - 2) активно подвигаюсь, послушаю музыку 1 2 3
 - 3) сделаю что-то важное для себя, чтобы убедиться в своей силе воли, настойчивости 1 2 3
 - 4) расскажу кому-нибудь из близких о моих переживаниях 1 2 3
 - 5) схожу в гости 1 2 3
 - 6) проучу обидчика или что-нибудь сломаю 1 2 3
 - 7) съем что-нибудь вкусное 1 2 3
 - 8) рассматриваю пейзаж, наблюдаю за животными 1 2 3
2. Когда у меня в школе плохое настроение, мне легче становится, если:
 - 1) отвлекусь, посмотрю в окно 1 2 3
 - 2) вспомню что-то хорошее 1 2 3
 - 3) помечтаю, что потом будет хорошо 1 2 3
 - 4) поделюсь с другом своими переживаниями 1 2 3
 - 5) обращусь к учителю за поддержкой 1 2 3
 - 6) стукну или обзову кого-нибудь 1 2 3
 - 7) поиграю, побегаю на перемене 1 2 3
 - 8) сам себя успокою, уговорю 1 2 3

Подсчитайте общую сумму баллов в первой и второй частях анкеты (сумму четырех цифр) отдельно по указанным пунктам, поставьте в строке ваш результат.

	1 и 8 пассивное преодоление эмоционального дискомфорта	
	2 и 7 поиск приятных ощущений (если вы не умеете получать приятные ощущения здоровыми способами, есть риск зависимого поведения – «заедание», курение, алкоголь и т.д.)	
	3 и 6 активная адаптация к ситуации (если вам недоступны другие типы саморегуляции, особенно четвертый, эта активность может проявляться в агрессивном поведении).	

	4 и 5 преодоление через взаимодействие с другими людьми.	
--	--	--