

Групповые занятия и тренинги «В мире эмоций»

Девиз:

«Учитесь властвовать собой»



Цели:

- Развивать образное мышление;
- Умение переживать созданный образ;
- Познакомить с разнообразными чувствами;
- Научить отличать хорошие эмоции от плохих;
- Учимся управлять своими эмоциями.

В точном переводе на русский язык
«эмоция» - это душевное волнение,
душевное движение.

Упражнение №1

«В мире эмоций»

- Радость –
- Уверенность –
- Защищенность –
- Наслаждение –
- Страдание –
- Досада –
- Гнев –
- Ненависть –

Вопросы для обсуждения:

- Было трудно выполнять упражнение?
- Что препятствовало выполнению упражнения?
- Какие эмоциональные ощущения возникли в результате выполнения этого упражнения?



Упражнение №2

«Добрые и злые чувства»

Любовь, дружба, безразличие, равнодушие, доверие, непонимание, симпатия, тревожность, радость, горе, внимание, уверенность, защищенность, забота, наслаждение, счастье.

Вопросы для обсуждения:

- Были ли трудности в выполнении этого упражнения?
- Давайте задумаемся и ответим на такие вопросы:
- Что человеку дают добрые чувства и злые чувства?
- К каким чувствам каждому из нас в совей жизни надо стремиться?



Упражнение №3

«Мимика человека»

Каждый из вас нарисует эмоциональное состояние, выраженное в лицах. Рисуем образно свое лицо .





Радость



Страдание (грусть)



Удивление



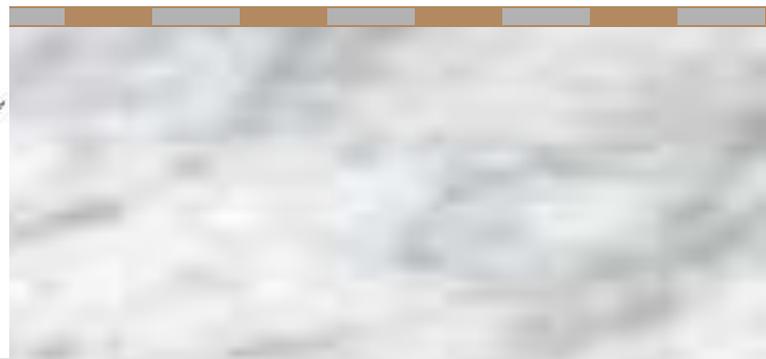
Отвращение(пренебрежение)



Страх



Гнев



Вопросы для обсуждения:

- Где было трудно?
- Имеет ли право человек на любую эмоцию?
- Как вы понимаете, что формы проявления эмоций должны быть человеческими, общепринятыми, соответствующими правилам приличия?



Упражнение №4

Рекомендации по управлению

ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ.

- Уважайте чувства других;
- Проявляйте терпимость к чей-то бурной эмоции;
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение;
- Откажитесь от наркотиков, грубости, агрессии;
- Нейтрализуйте желание отомстить;
- Если вас переполняют отрицательные эмоции, переведите тему разговора;

Если вами овладела сильная ЭМОЦИЯ:

- Попросите помощи;
- Дайте выход эмоциям, например, поплачьте;
- Делайте перерыв, посчитайте про себя;
- Подумайте о чем-то хорошем;
- Дайте себе физическую нагрузку;
- Займитесь самовнушением, что все хорошо;
- Узнайте, как успокаивается другие, и попробуйте этот способ.



- Научитесь, прежде всего, сопереживать, сочувствовать – это спасет не только другого человека, но и вас самих.

Упражнение №5

Эмоциональные истории

Жил был мальчик вашего возраста. Однажды он почувствовал себя очень Из-за того, что с ним произошло.

Как вы думаете, что с ним произошло?

Вопросы для обсуждения:

- В чем была сложность для вас в этом упражнении?
- Помогите ли вам знания, полученные при выполнении предыдущих упражнений?



Упражнение №6 «Выражение чувств»

- Участники выражают чувства с помощью мимики.





Радость



Страдание (грусть)



Удивление



Отвращение(пренебрежение)



Страх



Гнев





Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли вам было выполнять задание?
Помогло ли вам при этом воображение?
Объясните свое состояние.



Упражнение №7

«Звук – чувство»

- Вопросы для обсуждения:
- Вам понравилось это упражнение?
- Как вам показалось, какие чувства мы испытываем с вами чаще всего?
- Как вы гудели – одинаково или каждый со своей интонацией?

Упражнение №8

«Кувшин мыслей»

- Ответьте на вопросы:
- Какое настроение?
- Что было сложно (легко)?
- Узнали ли , что-нибудь новое?
- Что тревожит?
- Что дало нам занятие?



Упражнение «Прощание»

