

## Тренинг «На качелях эмоций»

**Аннотация:** Вся наша жизнь состоит из эмоций – мы удивляемся, радуемся, тревожимся, грустим. Через свои эмоции мы проживаем жизнь и, если с ними что-то не так, мы теряем способность быть в этом мире по-настоящему. Все эмоции для нас важны и неважно негативные они, или позитивные они имеют место быть в нашей жизни.

**Цель:** формирование эмоциональной грамотности будущих специалистов.

### Задачи:

- осознание, адекватное проявление и отреагирование собственных эмоций;
- распознавание чужих эмоций и их вербализация.

### Ход тренинга:

#### 1. Вводная часть (15 минут)

##### 1.1 Представление тренеров

**Ведущие:** Добрый день, участникам. Меня зовут Тамара. Меня зовут Людмила. Мы являемся студентками 4 курса ФПСО СГСПУ. Сегодня мы предлагаем вам тренинг «На качелях эмоций», который поможет нам разобраться зачем нам нужны эмоции и все ли эмоции важны для нас.

- Что же такое эмоции? (вопрос участникам)
- Почему эмоции так важны для человека?

Эмоции - это переживания конкретного человека, связанные с удовлетворением или неудовлетворением его интересов.

##### 1.2. Представление участников – упр. Снежный ком.

**Ведущий 1:** сейчас мы предлагаем вам сыграть в такую игру. Вам нужно повернуться к своему соседу справа и сказать ему то, что вам нравится в нём больше всего. Например: Тамара мне нравится в твой веселый нрав и т.д...

##### 1.3. Принятие правил

**Ведущий 2:** «Как и на любом тренинге, на нашем тоже есть правила. Они написаны на ватмане. Прочитайте, пожалуйста. Давайте обсудим. Всё ли вам понятно? Все согласны с правилами?»

-Правило обратной связи

- «здесь и теперь» (обсуждать только те ситуации, что происходят в группе в данный момент)

- конфиденциальности (нельзя обсуждать др. участников между собой)

- быть активным

- говорить по очереди

#### 2. Основная часть

## 2.1. Групповая работа – 10 минут на выполнение + 10 на обсуждение

**Ведущий 2:** Основные виды эмоций человека определяются, прежде всего, по выражению лица и поведению. Очень точно по человеку определить во всех тонкостях, какую именно эмоцию он переживает практически невозможно, можно только «попасть в диапазон» вида эмоции. Например, можно определить, что человек испытывает радость, но в какой мере – неизвестно, возможна эта радость с оттенком надежды или умиления, а может там еще более запутанный коктейль.

Условно эмоции можно поделить на положительные, нейтральные и отрицательные, попробуем перечислить основные из них. К положительным эмоциям принадлежат: удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь и так далее. К негативным эмоциям принадлежат: тревога, тоска, страх, отчаянье, гнев. Нейтральными можно назвать: любопытство, изумление, безразличие.

Подумайте и опишите свои эмоции, с которыми вы пришли к нам?

## 2.2. Полюса эмоций (20 минут)

**Цель:** показать важность каждой эмоции.

**Ведущий 1:** сейчас нам нужно поделить на две команды. Каждая из команды получит карточку с эмоцией и нужно будет назвать положительные и отрицательные черты каждой эмоции. На обсуждение у вас есть 2 минуты.

Эмоция	Польза	Вред
любовь	<ul style="list-style-type: none"><li>- хорошее настроение;</li><li>- вдохновение;</li><li>- обретение человеком второй половинки;</li><li>- постоянное чувство эйфории;</li><li>- желание делать добро окружающим.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирует привязанность, зависимость;</li><li>- несчастная любовь может привести к бездействию, безразличию, разочарованию и одиночеству;</li><li>- отрешенность от действительности</li></ul>
радость	<ul style="list-style-type: none"><li>- душевный подъем;</li><li>- происходит ощущение легкости;</li><li>- даришь хорошее настроение другим</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- счастливый человек может вызвать зависть у других;</li><li>- отрыв от реальности</li></ul>

гнев	- способствует выплеску эмоций	- перенос своих эмоций на других;  - человек не контролирует свои действия
Страх	- защищает от опасности;  - ограждает от неправильных поступков	- боязнь необоснованной опасности;  - иногда происходит ступор;  - чрезмерная нервозность.

**Обсуждение:** Что было для вас сложнее всего искать положительную сторону или отрицательную?

**Комментарий:** Зачастую мы стараемся подавлять негативные эмоции. Под термином «подавление эмоций» психологи подразумевают влияние на особенно сильные эмоции (те, которые протекают бурно и являются раскрученными) с целью прекращения их естественного течения и последующего уничтожения. Как известно, деятельность нашего организма тесно связана с работой психики. Соответственно, происходящее у нас в душе сказывается и на состоянии тела: переживания отражаются и на лице, и на жестах, и даже на деятельности внутренних органов. Так, к примеру, при волнении и страхе наблюдается ускорение сердцебиения.

Специалисты утверждают, что нет смысла разделять эмоции на положительные и негативные, каждое чувство имеет право на существование и возникает не случайным образом. Чувства появляются помимо воли человека, никто не может заставить себя не бояться, не ревновать или не злиться.

И попытка подавить эмоции, согласно утверждениям психотерапевтов, может в отсроченной перспективе привести к развитию многих психосоматических заболеваний.

### 2.3 Упражнение «Когда я злюсь...» (10 минут)

**Цель:** осознание проявления, распознавание различных эмоций, развитие эмпатии.

**Ведущий 2:** сейчас вам нужно будет продолжить предложение

1. Когда я злюсь я обычно: замолкаю, кричу, сильно нервничаю, пытаюсь сдерживать себя, пытаюсь поговорить о причине гнева с друзьями и т.д
2. Как я могу улучшить свой способ справиться с гневом: прежде чем что-либо выяснять, хорошо поспать; отвлечься на что-либо другое; заняться другим делом и т.д.

**Обсуждение:**

- какой способ справиться с гневом вы используете?

- как вы можете улучшить свой способ справиться с гневом?

### **3. Заключительная часть**

#### **3.1 Упражнение «Клубок»**

**Ведущий 1:** «Наш тренинг подходит к концу. Теперь мы предлагаем высказаться вам. А сделаем мы это с помощью вот этого клубка. Я бросаю этот клубок одному из участников, этот участник должен сказать, что ему понравилось в тренинге и что не понравилось.

**Ведущий 1:** Нам очень важно знать ваше мнение. Я попрошу высказаться каждого из вас/ на листочках написать свой отзыв – что вам понравилось, что полезного вы узнали, приобрели».