

Регуляция эмоций



Выполнила:
педагог-психолог
Назарова И.В.

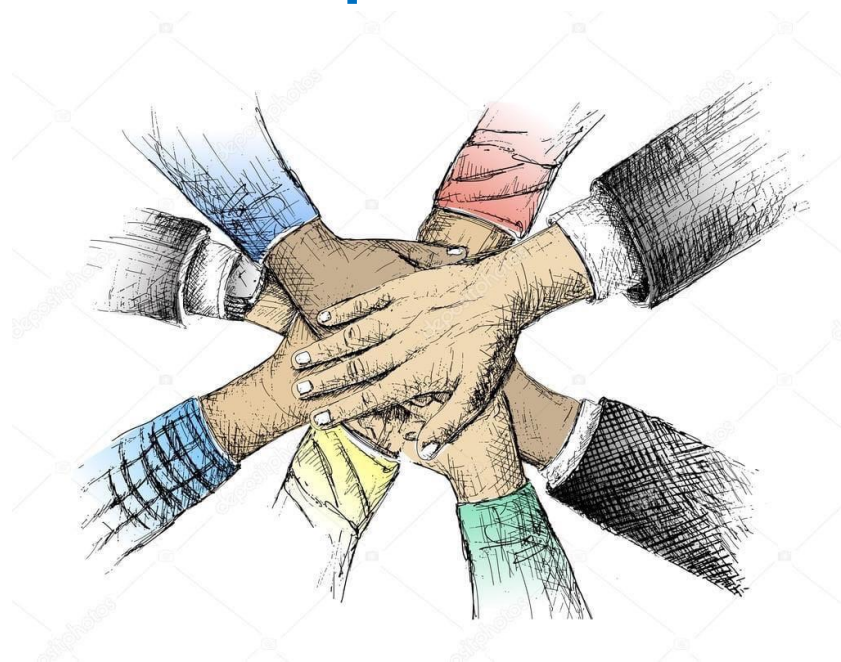
Ульяновск 2024 г.

Знакомство...

Бейджи...

Имя тренинга...

«Властелин эмоций»



Упражнение «Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу.

Руки держат на коленях.

Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ладони одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору.



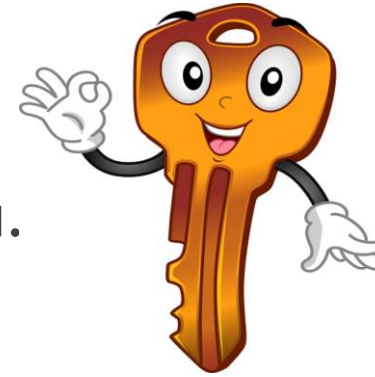
Правила тренинга

1. Правило принятия - что бы ни делал один из участников группы, он не должен подвергаться оценке и критике.
2. Правило общей работы - любое задание касается всех, и общая задача заключается в том, чтобы с ним справлялся каждый.
3. Правило закрытости группы и безопасности участников - всё, что происходит в группе, может обсуждаться только в процессе работы группы.
4. Правило Я-высказывания - говори от своего имени, высказывай свое личное мнение, рассказывай о своих чувствах и состояниях.
5. Запрет на использование общих фраз и клише - высказывайся предельно конкретно.
6. Правило «здесь и сейчас» - участники обсуждают то, то происходит именно в группе, здесь и сейчас, а не то, что происходило в прошлом или будет происходить потом.

Упражнение «Чудо ключ»

Цель:

сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.



Участники стоят в кругу, держат друг друга за руки.

Между первым и вторым висит верёвочка со связанными концами, к одному из них привязан ключ.

Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя верёвочку, как обруч.

Верёвка теперь находится между вторым и третьим подростком.

Третий - повторяет действия второго и так по кругу.

Во время проведения верёвки через себя участники не должны разнимать рук.

(Ключ оставляют в зоне видимости, как символ группы, символ команды). «Связаны одной нитью!»

Что такое эмоции?

Эмоции - это переживания, в которых выражается отношение субъекта к миру, с их помощью индивид устанавливает связь между происходящими событиями и своими потребностями.

Чувства выражают содержательную сторону эмоций, возникают в результате их общения.



ЭМОЦИИ



С.Л. Рубенштейн



10 ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

ИНТЕРЕС-ВОЛНЕНИЕ

РАДОСТЬ

УДИВЛЕНИЕ

ГОРЕ-СТРАДАНИЕ

ГНЕВ

ОТВРАЩЕНИЕ

ПРЕЗРЕНИЕ

СТРАХ

СТЫД

ВИНА



Упражнение «Передай маску!»

Цель:

настроиться на работу, стать более внимательным, избавиться от плохого настроения.

Ведущий фиксирует на лице определённое выражение (маску), поворачивается к соседу слева и «передаёт ему выражение своего лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед справится с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передаёт её следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску.



Упражнение «Мохнатое настроение»

Цель:

отреагирование эмоций, формирование доверительных отношений в группе.

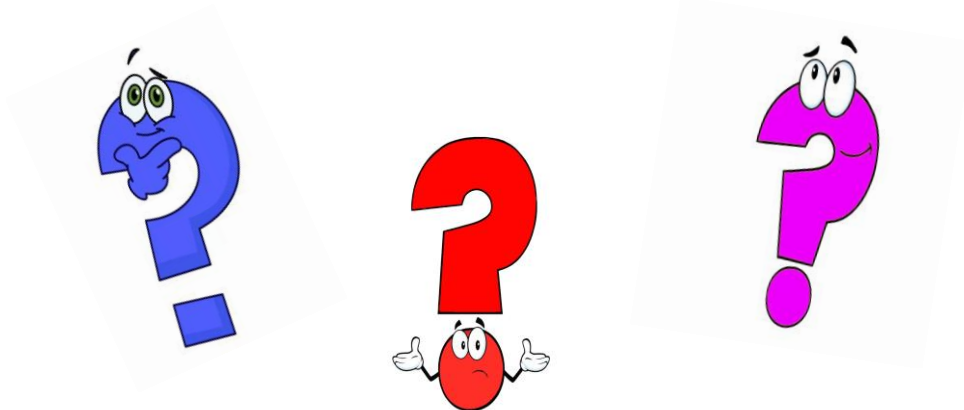
Участники сидят в кругу, в центре которого лежит бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Подросткам необходимо изобразить своё сегодняшнее настроение с помощью материала в центре круга.



Рефлексия

- ▶ Какое твоё настроение сегодня?
- ▶ Какого оно цвета? Что этот цвет значит для тебя?
- ▶ В какой части тела находится твоя эмоция настроения?
- ▶ Трудно или легко тебе было определиться с выбором цвета?



Упражнение «Эмоциональная планета»

Цель:

активизация группового взаимодействия, сплочение группы, расширение эмоционального опыта.

Участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название.

Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету:



Каждая группа представляет свою планету:

- ▶ Как название планеты связано с её образом жизни?
- ▶ Кто проживает на планете?
- ▶ Как вы встречаете гостей?
- ▶ Каким образом взаимодействуют жители планеты?



Рефлексия:

- ▶ Были ли трудности в отделении личных границ на планете?
- ▶ Был ли лидер в группе? Каким образом он был определён?
- ▶ Каким был эмоциональный климат в группе в процессе работы?
- ▶ Как удалось быть дружной и сплочённой группой?

Упражнение «Массаж по кругу»

Все участники становятся в круг так, чтобы получился замкнутый паровозик.

Кладут руки на плечи впереди стоящего и, начиная движения по кругу, имитируя движения массажа.

Рефлексия:

«*Мне сегодня...*» подростки по очереди высказываются о том, что им понравилось или не понравилось на тренинге.

С какой эмоцией уходишь с тренинга?



Немного цифр...

- ▶ Эмоции – самый сильный мотиватор. Именно они управляют нашим желанием выжить, размножаться, общаться и вести себя в соответствии с моральными устоями.
- ▶ Мужчины испытывают те же самые эмоции, что и женщины. Просто нас учат выражать чувства по-разному.
- ▶ Существует более сотни эмоций. И это только те, о которых мы точно знаем.
- ▶ Семь базовых эмоций – это злость, грусть, страх, удивление, отвращение, восторг и счастье.
- ▶ Счастье – самая противоречивая эмоция. Почему? Потому что она может означать многое: радость, умиление, эйфорию...
- ▶ Для того чтобы выразить полный спектр эмоций, природа наградила нас 43 мускулами, отвечающими за мимику.
- ▶ Эмоции могут длиться от доли секунды до нескольких минут. Отрицательные эмоции мы испытываем дольше, чем положительные.
- ▶ Настроение – нечто более длительное, чем эмоция. Мы можем пребывать в нём от нескольких минут до нескольких дней. Кроме того, оно влияет на то, как именно вы испытываете эмоции. Например, если вы не в духе, гнев заставит вашу кровь кипеть намного сильнее, чем обычно.

- ▶ В русском языке есть выражение «кишками чувствую». Неспроста. Эмоции оказывают влияние на вегетативную нервную систему, которая контролирует базовые функции тела, например пищеварение, кровообращение, дыхание и сексуальное желание.
- ▶ Эмоции универсальны. Выражения лиц жителей России и Зимбабве не отличаются при условии, что люди испытывают одинаковые эмоции. А вот триггеры чувств, конечно, разные.
- ▶ Любовь – это не эмоция. Это состояние, в течение которого вы можете испытывать множество чувств: радость, грусть, тоску, злость...
- ▶ Если долго имитировать ту или иную эмоцию, например отвращение или злость, вас охватят эти чувства по-настоящему.
- ▶ Эмоциональный интеллект важнее ума. По статистике, ваше финансовое благополучие на 85% зависит от ваших лидерских качеств, способности общаться и вести переговоры. И только на 15% – от эрудиции.
- ▶ Ваши размышления насчёт справедливости, обязательств, силы, доброты и взаимопомощи выражаются в таких эмоциях, как сострадание, благодарность, смущение и трепет. Эти чувства развивались в человеке на протяжении тысяч лет. Так что мораль буквально воплощается в нас самих.

- ▶ Только 1% людей способны полностью скрывать эмоции от других.
- ▶ 10% людей не знают, как именно они себя чувствуют. Это называется алекситимией. Из-за такой дисфункции человек не способен описать свои эмоции словами, отличить одно чувство от другого и понять настроение окружающих.
- ▶ Люди, которые увлекаются инъекциями ботокса, всё равно могут испытывать эмоции. Этот убийца морщинок парализует некоторые мышцы лица, а потому иногда кажется, что человек перед тобой не чувствует вообще ничего. Но это неправда. А вот алекситимия у человека с ботоксом — это катастрофа.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

