

---

## Занятие **1** Зачем нам чувства?

---

**Цели:** создать условия для обращения участников к собственному миру чувств, осознания важности всех чувств без исключения, обогащения словаря чувств.

### **Навыки, над которыми работаем:**

- умение слушать
- умение вступать в обсуждение
- умение осознавать свои предпочтения
- умение распознавать собственные чувства

**Материалы:** планшеты, ручки, листы бумаги А4.

### **Работа группы**

#### *Вступительная беседа*

Поприветствуйте ребят, спросите, с каким настроением, с какими чувствами они пришли на занятие, что их волнует. Скажите, что именно чувствам будут посвящены несколько ближайших встреч.

Попросите участников вспомнить правила (при необходимости можно уточнять и дополнять их).

#### *Разминка*

Предложите ребятам по кругу ответить на вопрос, в каком фильме они хотели бы поучаствовать и какую роль сыграть в нем. Если сложно определиться с конкретным фильмом, можно назвать жанр. Например: триллер, комедия, фантастический фильм. О герое этого фильма тоже можно сказать образно — это положительный герой или главный злодей, и т.д.

#### *Работа по теме занятия*

**1** Предложите участникам сыграть в веселую игру. Пусть они встанут в центр комнаты. Вы будете предлагать на выбор два утвержд-

дения. Те участники, которые согласны с первым утверждением, должны прикоснуться к правой стене, те, которые согласны со вторым, — к левой.

- Те, кто много радовался на этой неделе, — к правой стене, те, кто мало радовался, — к левой.
- Те, кто много удивляется, — к правой стене, те, кто не удивляется никогда, — к левой.
- Те, кто чаще остается спокойным, — направо, те, кто чаще беспокоится, — налево.
- Те, кто чаще испытывает сильный гнев, — направо, те, кто чаще испытывает сильный страх, — налево.

Утверждения можно приводить разные, главное, чтобы они относились к сфере чувств. Если участнику сложно определиться — он остается в центре и объясняет, почему не может выбрать.

**2** Для этого действия понадобятся планшеты, ручки и бумага. Попросите ребят называть те чувства, которые они знают. Запишите все чувства на доске, а участники в это время пусть записывают их на планшетах. Эта информация понадобится для следующего действия. Обычно участники называют минимум 20 чувств. Некоторые группы называют около 40 разных чувств и их оттенков.

Теперь скажите ребятам, что мы будем создавать свой собственный словарь чувств. У всех людей есть множество разнообразных чувств. Но далеко не все задумываются, почему и зачем эти чувства возникают и что делать, когда чувств много и они сильные. Чувства могут переполнять и захлестывать нас — и тогда создается ощущение, что с ними невозможно справиться. Кажется, что человек — это маленькая лодка, а чувства — это шторм, несущий лодку, куда ему вздумается. Предложите ребятам побыть психологами и всерьез приступить к изучению чувств, чтобы самим решать, куда направлять свою «лодку». Ведь для того, чтобы что-то понять — необходимо это хорошенько изучить. Сейчас у каждого будет возможность поработать со своим миром чувств.

**3** Сначала предложите ребятам выбрать те чувства, которые они когда-нибудь испытывали, и подчеркнуть их одной чертой. Те чувства, которые они испытывают часто, необходимо подчеркнуть двумя чертами. Когда все будут готовы, переходите к следующему этапу.

Попросите те чувства, которые им хотелось бы испытывать как можно чаще, обвести в кружочек, а те, которые не хотелось бы испытывать никогда, — зачеркнуть.

Когда все выполнят задание, обратите внимание участников на то, что какие-то чувства в их словаре являются фаворитами, а какие-то — аутсайдерами. Расскажите, что существуют предпочитаемые чувства, которые хотят испытывать все, и отвергаемые — их мало кто хочет переживать. Это может поддерживаться обществом — чувства могут быть социально одобряемые и социально неприемлемые. В разных обществах в эту категорию могут попадать разные чувства.

Предложите ребятам составить рейтинг чувств нашей группы. Для этого перед перерывом попросите детей сдать вам планшеты. Для составления рейтинга вам понадобится помощник. Во время перерыва посчитайте, сколько положительных и отрицательных голосов набрало каждое чувство. На основании этого подсчета вы можете выделить 3 самых предпочитаемых и 3 самых отвергаемых группой чувства.

Важно учитывать мнение каждого ребенка. Ведь у кого-то одиночество — предпочитаемое чувство, а у кого-то отвергаемое.

**4** После перерыва подводим итоги работы со словарем чувств. Знакомьте участников с рейтингом чувств вашей группы. Важно обратить внимание на то, что люди очень по-разному относятся к своим чувствам. Одно и то же чувство для одного человека — желанное, для другого, напротив, отвергаемое. Обсудите с ребятами результаты, спросите, узнали ли они что-то для себя новое. Что их удивило?

**5** Обсудите с участниками, зачем нужны чувства. Есть ли полезные чувства и вредные? И что будет, если испытывать только то, что хочется?

Предложите необычное задание. Скажите: «Сейчас вам будет необходимо найти пользу и вред, которые могут принести самые разные чувства. Причем и пользу, и вред нужно будет найти у любого чувства — и у радости, и у гнева, и у обиды. Не сомневайтесь в том, что каждое чувство может принести как пользу, так и вред. Вспоминайте разные ситуации из вашей жизни или из жизни ваших друзей».

Разделите участников на микрогруппы: каждая микрогруппа получает для анализа одно чувство. Участники решают, какую пользу и какой

вред может принести чувство, и записывают результаты на планшете или в тетради.

Пример:

Страх	Польза	Вред
	Защита от необдуманных поступков	Не можешь делать то, что хочется
	Предупреждает об опасности	Ограничивает свободу
Радость		
	Дает энергию	Иногда мешает заниматься нужными делами
	Делает жизнь яркой	Можно сделать больно человеку, если радоваться, когда ему плохо

После завершения работы в микрогруппах соберитесь в круг. Пусть представитель каждой микрогруппы зачитает, что у них получилось. Проанализируйте результаты вместе с ребятами. Кого что удивило? Было ли что-то неожиданным? Все ли чувства приносят пользу? Какую?

**6** Скажите: «Сейчас вам предстоит побыть сказочниками. Наверное, многим хоть раз в жизни хотелось быть всегда веселыми, добрыми, довольными, счастливыми. Давайте попробуем создать сказку, где главному герою «повезло». Мы наделим его самыми рейтинговыми чувствами из нашего словаря чувств. Есть одно условие — других чувств у нашего героя не будет. Только эти — самые хорошие».

Напомните участникам предпочитаемые чувства из «Словаря чувств». Выберите, какие чувства может испытывать герой, дайте ему имя.

Начните сочинять сказку сами, задайте направление сюжета. Например: «Жил-был Вася Пупкин. Чувствовал он только любовь, радость и удовольствие. И вот однажды он попал...»

Предложите ребятам продолжить сказку по кругу (или по желанию). Условие — в любой ситуации герой сказки испытывает только указанные чувства (любовь, радость, удовольствие). Упражнение проходит

очень весело. Группа с удовольствием развивает сюжет сказки о чувствах, выдумывая для Васи Пупкина разные приключения и ситуации, где такие положительные чувства не очень уместны. Чаще всего истории эти абсурдные, иногда с грустным концом.

После сказки спросите у участников, как жилось Васе Пупкину с таким ограниченным набором чувств? Как жилось рядом с ним окружающим, ведь наши чувства отражаются и на других людях? Помогало ли Васе то, что он испытывал только самые «рейтинговые» чувства? Существуют ли чувства полезные и вредные? Хотелось бы вам побывать на месте Васи?

### *Заключительное обсуждение*

Спросите у подростков, что было самым интересным на этом занятии, что самым важным? Узнали ли они что-то новое? Предложите каждому сказать, с каким чувством он уходит сейчас.