

## З а н я т и е    2    Как я выражаю свои чувства?

**Цели:** дать участникам возможность провести углубленное исследование своей эмоциональной жизни.

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

- *умение сосредотачиваться на своем занятии*
- *умение слушать*
- *умение распознавать собственные чувства*
- *умение выражать чувства*

**Материалы:** ручки, бумага, спокойная музыка, воздушные шарики для каждого участника и ведущего, планшеты, цветные фломастеры и карандаши.

### **Работа группы**

#### *Вступительная беседа*

Поздоровайтесь с ребятами. Напомните тему, спросите, с каким чувством они пришли сегодня на занятие.

#### *Разминка*

Предложите ребятам встать в круг. Водящий выходит в центр круга, ему нужно будет сказать, чем он похож на одного из участников, стоящих в кругу, и передать ему мяч. Тот, у кого оказался мяч, выходит в центр круга и сам ищет сходство с другими участниками. Задача — передавать мяч как можно быстрее. Ребята могут помогать друг другу в поиске общих черт. Помогайте участникам, подсказывая им по возможности психологические, а не внешние черты сходства, тем самым углубляя процесс работы.

#### *Работа по теме занятия*

- 1** Скажите ребятам, что сейчас они будут бросать мячик и произносить незаконченное предложение, связанное с чувствами. Это

предложение продолжит в нескольких словах тот, кому они бросят мяч. Но если кто-то захочет продолжить именно это предложение, — можно поднять руку и попросить мяч.

Предложения могут быть различными, например, такими:

- Я радуюсь, когда...
- Я сильно удивился, когда...
- Я сильно испугался, когда...
- Я злюсь, когда...
- Я был в ярости, когда...
- Я спокоен, когда...
- Я чувствую удовольствие, когда...
- Я чувствую одиночество, когда...
- Я смущаюсь, когда...
- Я тревожусь, когда...

Стоит обратить внимание на детей, у которых возникают сложности с выражением каких-либо чувств. Предложите именно им продолжить предложения, связанные с непростым для них чувством. Будьте внимательны к тем, кто поднимает руки, — возможно, этим ребятам сейчас очень важно сказать о своих чувствах, поддерживайте их активность. Однако напоминайте, что продолжить предложение нужно двумя-тремя словами, не более.

**2** Напомните ребятам упражнение «Словарь чувств» и рейтинг чувств, в котором были как предпочитаемые, так и отвергаемые чувства. В любом обществе существуют «запретные» чувства, которые часто называют «плохими». Эти чувства не принято открыто демонстрировать, часто не принято даже признавать у себя их наличие. Кроме социально приемлемых и социально отвергаемых, существуют также интимные чувства. Это чувства, которые не хочется выносить на всеобщее обозрение. Если мы и делимся такими чувствами, то только с близкими людьми или в определенные моменты нашей жизни. Часто же мы оставляем их при себе. Это «наш подводный мир чувств». Предложите детям заглянуть в этот подводный мир: что тайного и неизученного там есть для них? А какие чувства находятся на поверхности и почему так легко удается выражать их в обществе?

**В** Мы выбрали метафору «надводный и подводный миры» — она соответствует тем чувствам, которые мы легко выражаем в обществе, и тем, которые стараемся не показывать. Возможно, вам захочется выбрать свой образ, например: «надземный солнечный мир, и подземный, с гротами и пещерами» и т.д. Выберите тот образ, который близок вам.

Попросите ребят внимательно прислушаться к себе, вспомнить чувства, которыми не хочется делиться по тем или иным причинам. А также вспомнить чувства, которые им выражать легко и просто.

Участники могут выбрать для себя в комнате место, где им будет комфортно, поставить там стул, взять планшет и свою работу. Когда все найдут свое место, попросите ребят разделить лист А4 пополам на верхнюю и нижнюю части. В верхней половине листа будет «надводный» мир чувств, а в нижней — «подводный». Включите спокойную тихую музыку. Отведите достаточно времени для выполнения этого упражнения.

Когда все будут готовы, предложите участникам рассказать, какие чувства оказались в «надводном», а какие в «подводном» мире, спросив перед этим, готовы ли они поделиться результатами. Задайте вопросы:

- Какие чувства хочется спрятать, а какие проявить?
- Каких чувств оказалось больше?
- Чем чувства, оказавшиеся в разных мирах, отличаются друг от друга?

**З** Предложите ребятам подумать над тем, зачем нужны чувства и зачем вообще их выражать? Дайте возможность желающим высказаться.

Покажите подросткам небольшую демонстрацию с воздушным шариком.

Возьмите в руки не надутый воздушный шарик. Обратите внимание ребят на то, что такой шарик очень податлив, ему можно придать любую форму, и он не будет сопротивляться. В нем очень мало энергии. Так и человек, у которого мало чувств, пассивен, ничто его не задевает, все проходит мимо. Жизнь кажется ему бесцветной.

Теперь немного надуйте шарик. Зажмите горлышко, чтобы воздух не выходил. В таком шарике уже больше энергии — у него появилась своя форма, которую не так просто изменить, появилась ясно выраженная граница с окружающим миром. Так и у человека — чувства не только делают нашу жизнь ярче, но и помогают устанавливать комфортные отношения с окружающим миром. Чувства помогают человеку понимать, что ему нравится, что доставляет удовольствие, а что, напротив, не устраивает. Чувства, которые человек выражает, сообщают окружающим о его состоянии, настроении, границах, помогают устанавливать с ним отношения. При этом, когда воздуха в шарике не слишком много, он остается пластичным. Если на него нажать — он, на секунду изменив форму, вернется в прежнее состояние.

Теперь очень сильно надуйте шарик. Когда шарик переполнен воздухом — любое нажатие на него может быть опасно. Шарик или лопнет, или же, если не зажимать пальцами горлышко, начнет носиться по комнате, ударяясь о потолок и стены, пока весь воздух не выйдет из него. Отпустите шарик в «свободный полет» по комнате. Обратите внимание на то, что и человек, который долго не выражает свои чувства, может в какой-то момент перестать с ними справляться. Теперь не человек будет управлять своими чувствами, а чувства будут управлять им.

После демонстрации раздайте каждому подростку по шарик. Сначала все вместе попробуйте растянуть шарик, затем попросите ребят надуть шарик немного, потом очень сильно, и наконец, когда будут готовы, пусть отпустят его.

Шарики будут беспорядочно летать по комнате, задевая стены, потолок, людей. Обратите на это внимание участников. Когда мы перестаем контролировать свои чувства, мы тоже можем задеть других людей, их чувства, возможно даже, причинить им боль. Можно сделать вывод, что чувства стоит выражать, а не накапливать — не только ради своего психологического комфорта, но и ради других людей.

**В** Если чей-то шарик лопнул, используйте эту ситуацию. Это хорошая аналогия, ведь при запрете на выражение каких-либо чувств в конце концов происходит «взрыв»: человек выплескивает свои чувства, перестает их контролировать, вредит себе и окружающим. Приведите пример с кипящим чайником. Если его плотно закрыть, закупорить носик, он в конце концов взорвется, причинив вред окружающим, да и сам пострадает.

---

★ *Сценарии занятий*

**4** Предложите подросткам прислушаться к себе, вспомнить прошедшую неделю. Как часто и насколько активно они выражали свои чувства? Раздайте бумагу, планшеты, фломастеры или карандаши.

Скажите, что сейчас нужно будет отобразить уровень выражения чувств на круговой диаграмме. Весь круг — это 100% чувств, которые возникают. Предложите детям определить, сколько процентов из этих ста они выражали, а сколько оставляли при себе. Например, участник говорит, что выражал 30% чувств. Ему нужно выделить на круговой диаграмме эти 30%.

Задайте следующие вопросы:

- Что участники делали с остальными чувствами?
- Достаточно ли они выражают свои чувства?
- Хотели бы они выразить их больше или меньше?

### *Заключительное обсуждение*

Спросите участников, с каким чувством они уходят с занятия.