

Занятие **3** Способы выражения чувств

Цели: создать условия для обращения к личному опыту выражения чувств, а также для обмена этим опытом; обучить способам безопасной разрядки агрессии.

Навыки, над которыми работаем:

- умение координировать действия с партнером
- умение выразить недовольство
- умение реагировать на гнев другого человека
- умение контролировать свои эмоции

Материалы: листы А4, планшеты, ручки, карточки с названиями чувств (*радость, страх, гнев, печаль*).

Работа группы

Вступительная беседа

Поздоровайтесь с участниками. Спросите, с какими чувствами они сейчас пришли на занятие.

Разминка

Предложите игру «Поймать в кольцо». Попросите двух желающих стать первыми водящими. Они встают лицом друг к другу и берутся за руки. Остальные участники свободно перемещаются вокруг них. Задача водящих — поймать остальных участников группы, не расцепляя рук, а «накинув» их на других сверху. Пойманный встраивается между водящими, так что образуется круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем, и пойманный становится очередным звеном круга. Задача — поймать таким образом всех участников. Если даже 1—2 наиболее ловких участника остались непоиманными, игру можно завершить.

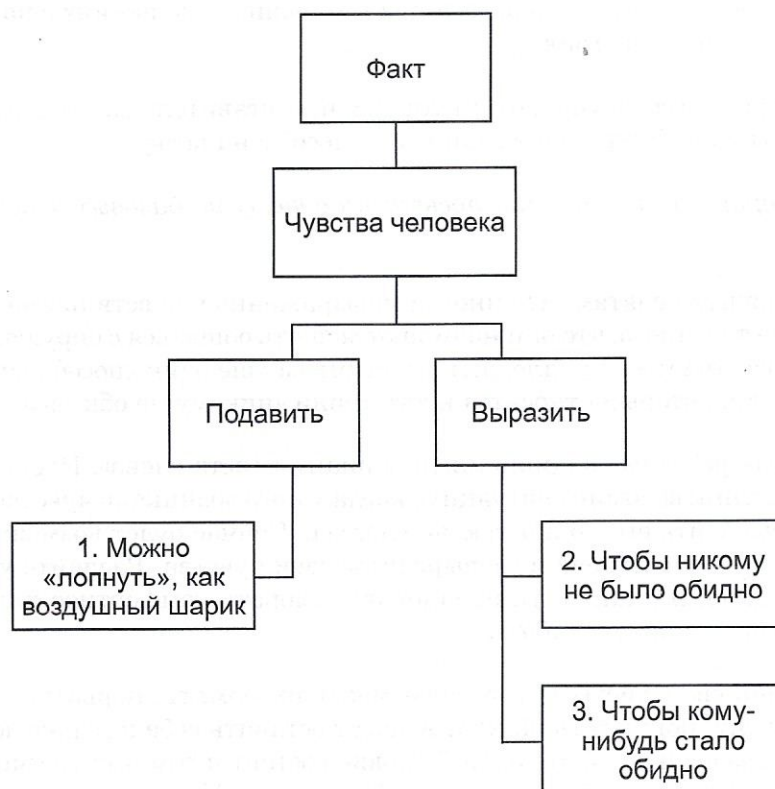
Разминка дает возможность тренировать умение уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях, координировать с партнерами совместные действия.

Работа по теме занятия

1 Вспомните с ребятами тему занятий. Спросите у участников, какие сильные чувства они недавно испытывали. Как они их выражали?

2 Предложите обсудить такую ситуацию: учитель на уроке ставит вам несправедливую двойку, у вас возникают какие-то чувства. Что это за чувства? Дайте возможность желающим высказаться. Задайте следующий вопрос: что можно с этими чувствами сделать? Как их выразить? Пусть ребята сами предложат способы взаимодействия с чувствами. Запишите все способы на ватман. (Не критикуйте, способы можно переформулировать, помните, что любое действие — это неудовлетворенная потребность.)

Затем предложите следующую схему выражения чувств*:



* Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. — М; Рига: ПЦ «Эксперимент», 1995.

Вместе с детьми определите, к какому из пунктов можно отнести предложенные способы взаимодействия с чувствами: к первому — когда чувства подавляются, ко второму — когда от выражения чувств никому «не обидно», или к третьему, когда от выражения чувств может «стать кому-нибудь обидно».

3 Для следующего упражнения нужно разделить ребят на микрогруппы. Вы можете сделать это каким-нибудь необычным способом, например, разрезать на несколько частей открытки, раздать по кусочку каждому участнику и попросить их найти обладателей других частей этой открытки. Получится несколько случайных микрогрупп.

Каждая микрогруппа получает карточку с названием одного из чувств (радость, страх, гнев или печаль). Задача микрогрупп — записать все возможные способы выражения этого чувства. Попросите участников подчеркнуть те способы, при которых участник, не допустив ущемления собственных интересов, остается в хороших отношениях с партнерами по взаимодействию.

Как только микрогруппы будут готовы, представитель зачитывает результаты их работы. Можно записать способы на доску.

Вся вторая часть занятия посвящена одному из базовых чувств — гневу.

4 Скажите ребятам, что иногда невыраженных чувств накапливается так много, что они начинают мешать общаться с окружающими. Вы собираетесь предложить участникам еще один способ выражения чувств, который относится к категории «никому не обидно».

Покажите ребятам традиционный вариант «Листа гнева». Пусть каждый участник вспомнит ситуацию, когда у него возникало чувство гнева, но выразить его полностью не удалось. Сейчас будет возможность создать свой лист гнева и «довыразить» свои чувства. Раздайте участникам листы и планшеты, предложите выбрать комфортное для них место и приступить к работе.

Изготовив свои листы гнева, дети могут их помять, порвать, бросить в стену, попрыгать на них. А могут оставить себе и использовать в более безопасной обстановке. Условие состоит в том, что все мелкие частички своего листа они должны убрать сами. Предложите участникам дома вспомнить другие незавершенные ситуации и создать еще несколько листов гнева, если возникнет такая потребность.

★ *Сценарии занятий*

Обсудите с ребятами, что теперь происходит с их чувствами? Получилось ли их выразить? Близок ли им этот способ выражения чувств?

Скажите, что этот способ не является решением проблемы, он лишь помогает справиться со своими чувствами, выразить их социально приемлемым способом.

Заключительное обсуждение

Попросите каждого участника сказать, какие чувства он испытывал на протяжении занятия. Какое чувство они испытывают сейчас?