

## Тренинг для школьников «Как себя контролировать?»

### Цель:

развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

### Задача:

- выяснить роль эмоций в межличностном общении;
- развивать самосознание подростков;
- расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

### Упражнение «Мое настроение»

Ведущий предлагает каждому участнику нарисовать свое настроение. После завершения-презентации рисунков и рассказы о них.

### Упражнение «Угадай»

Цель: обучение детей распознаванию эмоциональных состояний.

Психолог раздает подросткам конверты с заданием: выразить мимикой определенные эмоции, а все остальные должны их отгадать.

Обсуждение. Каждый выражает свои впечатления.

- Тяжело было показать свои эмоции?

### Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Ситуации:

- друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;
- ваш коллега отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;
- вас кто-то очень обидел.

### Упражнение «Стакан»

Цель: эмоциональное осознание своего поведения. Детям предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ней то, что вы сделали бы в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Обсуждение:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?
- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение. Все это-вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище-душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

### Упражнение «Дыхание»

Цель: снятие напряжения, оптимизация эмоционального состояния. Садимся удобно, расслабляемся и закрываем глаза. Сосредотачиваемся на своем дыхании: на вдохе и на выдохе. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, хорошие чувства. Время выполнения упражнения-5 мин.

### Упражнение «Сердитые шарики»

Цель: развитие самоконтроля. Психолог предлагает детям надуть шарики и завязать их. Шарик символизирует тело, а воздух в ней-гнев. Как вытащить этот гнев изнутри? Если не надувать шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек контролировать свой гнев? Может! В формировании самоконтроля перед агрессией большую роль играет развитие психических процессов: эмпатии, идентификации.

### Упражнение «Согласие, несогласие, оценка»

Цель: обучение участников выражать свои чувства без оценок, недовольство и образ. Ведущий объединяет подростков в три подгруппы по цветам светофора. Каждая группа получает лист бумаги форматом А3 и карточку с заданием.

Варианты заданий:

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете согласие;
- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете несогласие;
- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых оцениваете действия или поступки другого. Каждая группа по очереди представляет

результаты своей работы. Психолог отмечает, что для эффективного и толерантного общения важно уметь выражать свою точку зрения, не обижая других.

Обсуждение:

- Вам было интересно это упражнение?
- Что вы поняли?

### История «кусоч хлеба»

Как-то один человек, который уже двадцать лет не ходил в церковь, подошел к священнику. Через минуту колебания, почти со слезами, стал рассказывать: «Мои руки испачканы кровью. Произошло это тогда, когда мы отступали на фронте. Ежедневно кто-то из нас умирал от ран или голода. Нам дали приказ-не входить в дома без ружья и стрелять при малейших движениях местных жителей ... В доме, куда я вошел, был только один старый и девочка-подросток.

- Хлеба дайте, хлеба! - Жадно просил я. Девочка наклонилась ... Я думал, что она хотела взять какое-то оружие, бомбу. Я выстрелил ...

Девочка упала ... Когда я подошел, то увидел, что она держала в руке кусоч хлеба. Я убил четырнадцатилетнюю девочку, которая хотела дать мне хлеба ... Вернувшись домой, я начал пить, чтобы забыть все это ... Но не могу ... А простит мне Бог? ». Кто ходит с заряженным ружьем, тот выстрелит. Если единственным орудием, которое есть у тебя-молоток, и ты носишь его с собой, то другие люди будут для тебя гвоздями: целый день будешь бить по ним.

Обсуждение:

- Какие агрессивные и жестокие действия человека влияют на жизнь?
- Как относятся к таким людям в социальной среде?

### Упражнение «Эмоция по кругу»

Цель: создание хорошего настроения. Психолог предлагает по кругу сказать о своем эмоциональном состоянии в данный момент.