

Тренинг «Я смогу себя контролировать»

Цель:

профилактика аутодеструктивного поведения подростков

развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

Задачи:

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

Ход занятия:

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

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 нем-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 «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 одноклассник отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;
- вас кто-то очень обидел.

Упражнение «Чистый лист бумаги»

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 «Избавление от страхов»

I. Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две колонки. Первую колонку озаглавьте «Страхи» и запишите в нее под номерами все страхи, которые терзают вашу душу. Вторую колонку озаглавьте «Желания» и попытайтесь каждый страх перефразировать в желание, соблюдая следующие два условия: во-первых, желание должно выражаться позитивным утверждением без частицы «не», во-вторых, в формулировках своих желаний по возможности избегайте форм: «Я хочу, чтобы он (она, они)...» Если этих форм избежать не удастся, то старайтесь не выходить за пределы трех предложенных фраз: «Я хочу, чтобы он был здоров», «Я хочу, чтобы он был счастлив» и «Я хочу, чтобы у него все было в порядке».

Например, если ваш страх выражается фразой: «Я боюсь, что моя мама снова выйдет замуж», — вы не должны писать: «Я хочу, чтобы моя мама не выходила замуж!», — вам следует писать: «Я хочу, чтобы у моей мамы было все в порядке и у меня тоже!»

ПРИМЕР: СТРАХИ ЖЕЛАНИЯ

Страх	Желание
Я боюсь попасть в армию	Я хочу жить дома
Я боюсь умереть	Я хочу жить и прекрасно себя чувствовать

Я боюсь, что меня ограбят	Я хочу быть при деньгах
Я боюсь, что он не отдаст мне долг	Я хочу получить назад долг
Я боюсь за здоровье своей мамы	Я хочу, чтобы моя мама была здорова
Я боюсь стать жертвой преступления	Я хочу быть защищенным

Возьмите ножницы и разрежьте этот лист пополам — отделите страхи от желаний. Пол-листа со страхами сомните, положите на блюдце и подожгите. Внимательно смотрите, как ваши страхи горят, как темнеют буквы и как ваши страхи, в конечном счете, вспыхивают и исчезают навсегда с лица земли. Если какая-то часть бумаги отлетела, не догорела, — подожгите ее заново. Пепел киньте в унитаз или в раковину и хорошо смойте водой. Больше у вас НЕТ СТРА-ХОВ — остались только ЖЕЛАНИЯ! Свои желания, освобожденные от страхов, перечитайте еще несколько раз.

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?

Притча «Кем вы были в прошлой жизни»

Ты при всех на меня накликаешь позор:
Я безбожник, я пьяница, чуть ли не вор!
Я готов согласиться с твоими словами.
Но достоин ли ты выносить приговор?
(Омар Хайям, перевод Германа Плисецкого)

Один человек стал публично оскорблять Омара Хайяма:
– Ты безбожник! Ты пьяница! Чуть ли не вор!
В ответ на это Хайям лишь улыбнулся.

Наблюдавший эту сцену разодетый по последней моде щёголь в шёлковых шароварах спросил Хайяма:

– Как же ты можешь терпеть подобные оскорбления? Неужели тебе не обидно?

Омар Хайям опять улыбнулся. И сказал:

– Идём со мной.

Щёголь проследовал за ним в запыленный чулан. Хайям зажег лучину и стал рыться в сундуке, в котором нашёл совершенно никчёмный дырявый халат. Бросил его щеголю и сказал:

– Примерь, это тебе под стать.

Щёголь поймал халат, осмотрел его и возмутился:

– Зачем мне эти грязные обноски? Я, вроде, прилично одет, а вот ты, наверное, спятил!

– и бросил халат обратно.

– Вот видишь, – сказал Хайям, – ты не захотел примерять лохмотья. Точно так же и я не стал примерять те грязные слова, которые мне швырнул тот человек.

Обижаться на оскорбления – примерять лохмотья, которые нам швыряют.

Упражнение «Осёл и колодец»

Упал осёл в колодец и стал призывно кричать, привлекая внимание хозяина. Тот действительно прибежал, но доставать питомца не спешил. В его голову пришла «гениальная» идея: «Колодец высох, его давно пора было закопать и создать новый. Осёл тоже старый, нового пора заводить. Засыплю-ка я колодец прямо сейчас! Сразу 2 полезных дела сделаю». Сказано - сделано, пригласил мужчину соседей, и начали они дружно закидывать колодец и находящегося внутри ослика землёй, не обращая внимания на крики бедного животного, догадавшегося что к чему. Вскоре осёл замолчал. Любопытно стало людям, почему он притих, заглянули они в колодец и увидели такую картину: каждый ком земли, что опускался сверху на спину, ослик сбрасывал с себя, а потом приминал копытами. В итоге, когда мужчины продолжили, животное окончательно добралось до верха и выбралось.

Жизнь посылает людям много неприятностей, сравнимых с комьями земли. Можно ныть и кричать о том, как плоха и несправедлива жизнь, а можно попытаться стряхнуть землю и примять её, чтобы подняться. Главное – не сидеть сложа руки и что-то делать.

Упражнение «Эмоция по кругу»

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

Подведение итогов занятия.