

## **Тренинг «Кто управляет моей жизнью? Чувства: миф или реальность»**

Цель: Развитие эмоциональной грамотности. Обучение способам эмоциональной разрядки в период подготовки к экзаменам

Материалы: лист ватмана с изображением 4 «материков», цветные стики и маркер для ведущего, листы А4 по 3 для каждого участника, фломастеры, карандаши, цветной пластилин, краски, влажные салфетки, цветная бумага.

Объявление темы тренинга. Правила группы. Шеринг в общем кругу.

### **1. Ассоциации**

На листке бумаги (в центре) пишем слово чувства и за 5 минут перечисляем все чувства, которые встречаются в жизни.

Обсуждение результатов в микрогруппах, на общей круг по желанию.

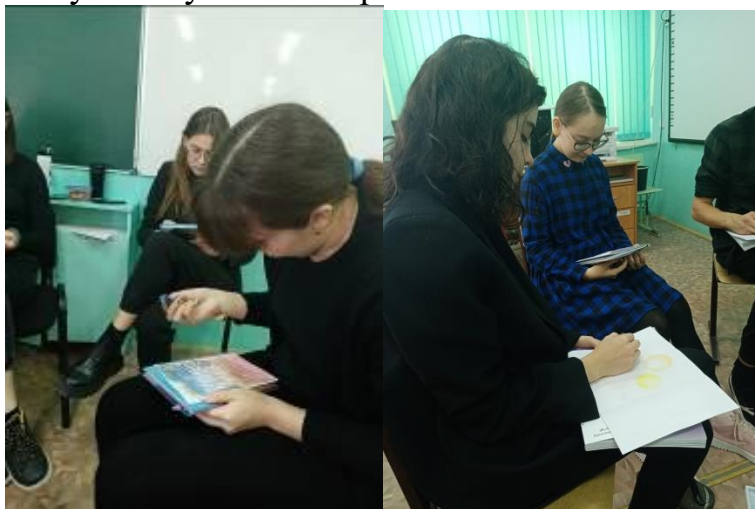
### **2. Упражнение метафорические карты «Эмоции судьбы»**

Время 20 минут

Закрытым способом берется 1 карта из колоды с вопросом: «Какие эмоции я испытываю думая про экзамене?»

На листочках отвечаем на вопросы:

1. Что я вижу на карте?
2. Что мне нравится на этой карте?
3. Что хочется поменять на этой карте?
4. Чему меня учит эта карта?



Обсуждение результатов в микрогруппах. На общий круг по желанию.

Ведущий обобщает и подводит к выводу. Что чувств много и все важны. Каждое чувство помогает справиться со сложной жизненной ситуацией.



### 3. Упражнение «Радуга чувств».

Цель: Обучение сознанию своего эмоционального состояния.

Время: 15 мин.

Материалы: листы А4 по 2 для каждого участника. Наборы фломастеров, карандашей.

Условие: проводится сразу после упражнения с метафорическими картами

«Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили во время предыдущего упражнения. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется – главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут не обычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете когда думаете про экзамен.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни».

Обсуждение: «Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше состояние на экзамене от обычного? Если да, то чем?»

Резюме ведущего: «Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу».



#### **4. Упражнение «Дерево чувств».**

Цель: обучение дифференциации своего эмоционального состояния.

Время: 20 мин.

Материалы: наборы цветного пластилина, влажные салфетки, цветная бумага, листы А4, карандаши, фломастеры, краски.

«Вспомните какое-нибудь событие или ситуацию в вашей жизни, которые до сих пор вызывают в вас сильные негативные эмоции и чувства. Представьте эту «Картинку» и постарайтесь понять, какие именно чувства вы переживаете.

Возьмите пластилин или другие изобразительные средства (краски, карандаши, фломастеры и т.д.) и начните изображать дерево. Сделайте ствол – это вы сами. Потом ветви – это различные события в вашей жизни. Их, конечно, много. Потом обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции.

Начните делать плоды – это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму.

Изобразите все сочетание чувств, которое вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Внизу ствола изобразите корни, которые через вас питают именно ту ветвь, с которой вы работаете. Корни – это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это – причины ваших чувств, ведь чувства возникают не только из-за событий, но и из-за вашего к ним отношения. Значит, корни другого цвета – это ваши мысли про эти события.

Сформулируйте их для каждой изобразите корень. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите с ним так же, как и с неприятным. Изобразите разноцветные плоды и корни».

Обсуждение: «Поделитесь своими переживаниями во время выполнения упражнения. Скажите, что полезного было именно для вас в этом упражнении».

Заметка для ведущего: Для достижения конкретной цели данного упражнения пластилин можно заменить цветной бумагой, ножницами и клеем. Но пластилин намного эффективнее, так как он позволяет мять, сжимать, ломать, переделывать плоды, можно даже смять все ветки и все начать сначала. Эта моторика важна для проработки эмоций, что можно сделать косвенной задачей упражнения.

При обсуждении данного упражнения важно отделить эмоциональное впечатление от рационального осмысления полезности полученного опыта.

## **5. Медитация на расслабление и ресурс**

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает, все лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он втекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

Резюме ведущего. «Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь, можно использовать и это упражнение, и рисунок своего тела, и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

## **6. Подведение итогов. Заключительный шеринг.**