Тамбовское областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Техникум отраслевых технологий»
(ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий»)

Психологическая служба

Игра-тренинг для подростков «Властелин своих эмоций»

Зачастую эмоции захлестывают подростков, но ребятам не хватает умений и навыков, чтобы справляться с ними и понимать свои переживания. Предлагаемая игра поможет участникам познакомиться с особенностями тревоги и страха, с методами их регуляции, позволит попрактиковаться в управлении своими чувствами.

Форма проведения

В игре участвуют команды по 5–6 человек. Деление на группы происходит по принципу свободного выбора.

Перед игроками висит табло с изображением базовых эмоций, закрытое красными и синими карточками, – всего 9 карточек, по три в ряд (Приложение 1). Цвет карточки означает тип задания, которое предстоит выполнить.

Команды по очереди выбирают карточку, которую они хотят снять. После каждого выигранного задания группа участников забирает карточку себе. Победителем в игре становится команда, собравшая больше карточек.

Красные карточки – это задания, посвященные самим эмоциям. Ведь чтобы управлять эмоциями, надо их хорошо знать. Чем больше о них известно, тем проще с ними справиться. Синие карточки – задания о способах управления эмоциями.

Вводная часть

Прежде чем предлагать участникам задания, ведущий обсуждает с ребятами тему предстоящей игры. Им предлагается ответить на вопросы:

- Какие эмоции вы знаете?

- Нужно ли человеку владеть своими эмоциями и зачем?

После обсуждения учитель напоминает подросткам, что владеть собой и своими эмоциями непросто. Есть две особенно коварные эмоции, которые постоянно вырываются из под контроля человека. Он просит ребят высказать предположения, о чем пойдет речь.

Подводя итог, ведущий сообщает, что задания будут посвящены гневу, который еще можно назвать раздражением, злостью, агрессией, и тревоге, нередко скрывающейся за волнением и страхом.

Портрет эмоций

Это задание должно быть закрыто красной карточкой. Так же и все последующие задания (до «Конкурса пословиц» включительно) помечены красными карточками, поскольку посвящены знакомству с эмоциями.

Каждой команде с помощью жеребьевки предстоит определить, какую из базовых эмоций они будут рисовать. Портреты эмоций нужно будет создавать необычным способом – с помощью ассоциаций.

Игроки должны представить, как выглядели бы эмоции, если бы стали растением, животным, мебелью, едой, насекомым, одеждой, бытовой техникой или чем-то подобным. Возможно, с эмоцией проассоциируется что-то конкретное, а может быть, это будет несуществующий, фантазийный объект.

Представители каждой команды вытаскивают из двух мешочков карточки: в одном – названия эмоций, во втором – названия различных объектов, с которыми предстоит эту эмоцию сравнить (Приложение 2). После того как команды нарисовали портреты, их представители рассказывают о том, почему изображение получилось именно таким. В данном задании должна быть «ничья», что позволяет командам, с одной стороны, открыть счет; с другой стороны, дает возможность ведущему говорить о том, что понимание сути одной и той же эмоции у разных людей может быть абсолютно разным.

Объекты страха

Тревога – одна из самых неприятных эмоций. Вызываемое ею беспокойство с трудом поддается контролю. Ведущий предлагает участникам разобраться, чего же чаще всего боятся люди. Каждая команда получает таблицу, которую необходимо заполнить, исходя из того, что мнение всех участников группы обязательно должно учитываться (Приложение 3).

После выполнения задания представители команд по очереди зачитывают содержание сначала первого столбца таблицы, затем – второго и наконец – третьего.

Ведущему важно обратить внимание подростков на то, что разные команды часто указывают очень похожие предметы страха. Важно спросить мнение участников, почему так получается.

Педагогу следует сделать акцент на том, что страхи есть у всех людей и они похожи. Страхи, с одной стороны, позволяют нам вести себя осторожно, избегать немотивированных рисков и опасностей. С другой стороны, именно страхи могут создавать у человека ощущение дискомфорта и несвободы. Итогом вновь должна стать «ничья».

Перечисление ситуаций

Есть множество ситуаций, вызывающих у людей раздражение, гнев, злость. Командам предстоит вспомнить как можно больше таких ситуаций. На коллективное обсуждение им дается 2–3 минуты.

После этого участники от каждой команды должны по очереди называть одну такую ситуацию. Задача остальных – внимательно слушать друг друга, потому что в случае невнимания и повторения уже названной ситуации команда выбывает из соревнования. Победит группа, назвавшая ситуацию последней.

Задача ведущего – быть готовым к тому, что могут быть названы ситуации, вызывающие противоречивые эмоции у ребят. В этом случае важно подчеркивать, что все люди разные. Их эмоции тоже могут быть разными, не существует «правильных» и «неправильных» эмоций. Одна и та же ситуация может вызывать совершенно непохожие реакции.

Конкурс пословиц

Каждой команде выдается карточка, в которой нужно к началу пословицы подобрать ее конец (Приложение 4). В данном случае оценивается скорость выполнения задания. После проверки правильности выполнения задания важно обсудить с участниками смысл каждой пословицы, иначе задание не будет иметь смысла.

Предлагаемые пословицы:

- У страха глаза велики.

- Волков бояться – в лес не ходить.

- Даже заяц в гневе страшен.

- Злой человек – как уголь, если не жжет, то чернит.

Бой воздушными шарами

Начиная с этого конкурса и далее, идут задания, закрытые синими карточками, то есть посвященные способам управления эмоциями. Один из способов управления гневом – это выплеснуть его с помощью какого-то безопасного предмета. Ведущий спрашивает учеников, что может быть таким предметом. В совместном обсуждении он помогает ребятам прийти к выводу: побить подушку, ударить боксерскую грушу, разорвать ненужную газету – это лучше, чем обидеть человека или терпеть, копить злость и раздражение.

Задание, позволяющее запомнить этот способ эмоциональной разрядки, – «Бой воздушными шарами». От каждой команды вызывается один из участников. Соперники встают лицом друг к другу. У каждого в руках воздушный шар, который нужно держать за хвостик; вторая рука находится за спиной. Игрокам необходимо выбить шар из рук соперника, удержав свой.

Соревнование нужно провести несколько раз, чтобы у нескольких участников была возможность попробовать свои силы.

Пушинка

Еще один из способов управления гневом и тревогой – это сесть в удобную позу, закрыть глаза, глубоко вдыхать и выдыхать, прислушиваясь только к своему дыханию. Такой способ помогает расслабиться, настроиться на мирный лад.

Задание, позволяющее освоить этот способ саморегуляции, – «Пушинка». От каждой команды вызывается один участник, задача которого – дуть на пушинку из ваты так, чтобы она как можно дольше не упала.

Конкурс желательно провести несколько раз, чтобы у большего числа школьников была возможность попробовать свои силы.

Буриме

Еще один способ управления гневом и тревогой – убедить себя в том, что ты точно сможешь справиться с ситуацией. Для этого нужно несколько раз сказать самому себе – возможно, даже вслух – слова поддержки. Например: «Я спокоен, у меня громкий и уверенный голос, прямая спина, твердый шаг. Я подготовлен к экзамену и смогу ответить на вопрос». Этот способ добавляет внутренней уверенности и помогает овладеть собой.

Задание, позволяющее попрактиковаться в самоподдержке, – «Буриме». Каждой команде выдается четыре рифмующихся слова, на основе которых нужно сочинить всем вместе стихотворение и уверенно проскандировать его всей командой.

Варианты слов: тревога – недотрога – уходи – не буди, злость – кость – я могу – убегу.

Снегопад

Ведущему важно рассказать ребятам и о таком способе управления гневом и тревогой – умении переключиться, заняться чем-то таким, что потребует физических усилий. Например, постирать, вымыть пол, выбить ковер или что-то подобное.

Задание, позволяющее запомнить этот способ, – «Снегопад». По сигналу ведущего каждая команда должна мелко нарвать выданную стопку газет. По второму знаку группы должны устроить «снегопад», подбрасывая рваную бумагу так, чтобы над ребятами всё время «парили снежинки». Итог задания подводится по количеству порванной газеты, собранной в мусорные мешки. Определять победителя можно с помощью взвешивания.

Ведущий должен быть готов к высокому уровню активности и возбуждения участников. Поэтому данное задание имеет смысл проводить в конце игровой программы.

Свой способ

Игрокам нужно придумать свои способы справляться с гневом и тревогой. Важно, чтобы эти способы были простыми и доступными, – например, выпить чай, съесть что-нибудь вкусное, рассказать близким, поплакать и другое.

После выполнения задания представитель от каждой команды вслух делится вариантами с остальными игроками. Проходит обсуждение.

Рефлексия

Итогом игровой программы должно стать не просто объявление победителя, но и разговор о том, что нового и важного для себя участники поняли или узнали в течение игровой программы. Способом такого рода рефлексии может стать, например, создание для себя листка памятки: «Что делать, если я очень рассердился», «Как справиться с тревогой и волнением».

Приложение 1

Базовые эмоции

РАДОСТЬ	**ПЕЧАЛЬ**	**СТРАХ**
СТЫД	**ГНЕВ**	**ПРЕЗРЕНИЕ**
ИНТЕРЕС	**ОТВРАЩЕНИЕ**	**УДИВЛЕНИЕ**

Приложение 2

РАДОСТЬ	**ПЕЧАЛЬ**	**СТРАХ**
СТЫД	**ГНЕВ**	**ПРЕЗРЕНИЕ**
ИНТЕРЕС	**ОТВРАЩЕНИЕ**	**УДИВЛЕНИЕ**

Растение	**Еда**	**Бытовая техника**
Животное	**Одежда**	**Фантастический объект**
Мебель	**Насекомое**	

Приложение 3

Люди боятся		
Чего-то конкретного	**Что-то делать**	**Что что-то произойдет**

Приложение 4

У страха	в лес не ходить.
Даже заяц	если не жжет, то чернит.
Волков бояться	глаза велики.
Злой человек – как уголь	в гневе страшен.