

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ
"КАК УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ"
5 ЗАНЯТИЙ
для группы от 12 лет

КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ

12+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Программа занятий «Как
управлять своими эмоциями» 5
занятий. Для группы от 12-ти лет**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Колендо-Смирнова А.

Программа занятий «Как управлять своими эмоциями» 5 занятий.
Для группы от 12-ти лет / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес:
Самиздат», 2015

Это конспект тренинга для подростков. На тренинге участники:

- определяют ценность эмоций
- Узнают разницу между мыслями, чувствами и эмоциями
- Узнают, как обезопасить себя и других от последствий запрещенных чувств
- Будут тренировать навыки владения эмоциями в разговоре
- Узнают, как избавиться от гнева, агрессии
- Научатся избегать конфликтных ситуаций или выходить из них достойно

Содержание

Программа занятий «Как управлять своими эмоциями» 5 занятий. Для группы от 12-и лет.	5
Занятие №1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Программа занятий «Как управлять своими эмоциями» 5 занятий. Для группы от 12-и лет.

Занятие №1

Материалы:

1. Доска и чем на ней писать.
2. Бумажные куклы
3. Листы А4 + фломастеры
4. МАК

1. Знакомство. « упр. Кукла» Заполняем куклу (либо на доске.. если нет бумажных) и рассказываем по ней о себе.

Голова – я люблю думать о..

Лицо – я люблю говорить о...

Уши – я люблю слушать..

Правая рука – я люблю делать..

Левая рука – я люблю давать... брать...

Правая нога – я люблю ходить...

Левая нога – я люблю спортивные занятия (игры, и т.д)...

Все тело – я люблю мечтать о..

2. Правила группы. + прошу дополнять участников, если есть пожелания:

1. Конфиденциальность.
2. Нельзя унижать и оскорблять, а так же употреблять нецензурные выражения.
3. Называть друг друга по имени. Уважать говорящего.
4. Говорить по одному, при желании высказаться поднять руку. Если о чем-то личном не хотите говорить вслух, можно отказаться.
5. Не опаздывать.

3. Цели программы.

Научится распознавать, понимать и контролировать свои эмоции, следовательно, и чувства, так как чувство это более длительная менее насыщенная по накалу эмоция.

4. Ожидания от тренинга. Пишем на маленьких бумажных карточках свои ожидания анонимно. Ставим «свой знак», опускаем в емкость.

5. « Упр. Думаю чувствую ощущаю». Люди не всегда умеют управлять своими эмоциями, так как плохо их в себе различают, а иногда и вообще путают с мыслями и ощущениями. Мы сейчас сделаем упр. После выполнения которого, сможет точно определять, где чувство, где мысль, а где ощущение.

Делимся на пары и по очереди по минуте говорим друг другу.

1. Я думаю что...

2. Я чувствую...

3. Я ощущаю..

Обсуждаем, в чем разница.

6. « Упр. Угадай эмоцию» Сейчас мы составим список известных нам эмоций. Только вот таким образом. Один загадывает эмоцию и показывает ее, остальные угадывают, и так все по очереди. Составляем список, пишем на доске.

7. « Упр. Карта чувств» Рисуем свою карту чувств. 3 чувства, которые я испытываю часто, 2 которые редко. И еще 2 которые вообще не испытываю. Возможно при помощи МАК... просто записываем в ромашке на бумаге.

8. «Упр. Разговор с человеком без эмоций» Один минуту говорит другой внимательно слушает, как обычно. Потом через минуту, один продолжает говорить, а другой делает каменное лицо.. меняемся. Обсуждаем. Каково общаться без эмоций? А значит они полезны..

9. Притча.

Знаменитый таджикский врач, философ, математик и поэт, родившийся около Бухары в 980 г., Абу Али ибн Сина, более известный под именем Авиценны, был вызван для лечения молодого принца. Принц таял на глазах, потерял сон и аппетит, стал безразличен ко всему окружающему. Авиценна догадался, что юноша влюблен. Принца женили на любимой девушке, и он выздоровел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.