**Занятие 2**

**Эмоции и способы эмоциональной регуляции**

**Цель занятия**: развитие компетенций эмоциональной сферы и навыков эмоциональной саморегуляции

1. **Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе.**

***Упражнение «Круг приветствия»***

**Цель**: диагностика актуального эмоционального состояния участников.

**Время**: 2 минуты

**Описание упражнения**: ведущие предлагают участникам по очереди оценить по 10-балльной шкале:

* Настроение сейчас
* Как прошли дни после предыдущего тренинга

***Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»***

**Цель**: создание благоприятного социально-психологического климата в группе, позитивной мотивации участников.

**Время**: 3 минуты.

**Описание игры**:

Из общего круга убирается один стул. Человек, который остался без стула, – ведущий в игре. Ведущий называет какой-нибудь признак, который объединяет некоторых участников (по внешности, чертам характера, интересам и т. д.) и предлагает участникам, у которых он есть, поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого белые шнурки», «Поменяйтесь местами те, кто любит сладкое», «Поменяйтесь местами те, у кого хороший характер» и т. д. Задача остальных участников – поменяться местами, если они обладают данным признаком. Задача ведущего в это время занять любое свободное место. Тот, кто остаётся без места – становится ведущим.

1. **Основная часть занятия**

***Упражнение «ТРУД»***

**Цель**: знакомство участников со способами эмоциональной саморегуляции.

**Время**: 15 минут.

**Описание упражнения:**

ТРУД – это аббревиатура, которая расшифровывается так:

* Температура – изменение температуры тела с помощью холодной воды.
* Релаксация – прогрессивная мышечная релаксация для снятия напряжения.
* Упражнения – физические упражнения.
* Дыхание – дыхательные техники.

Все вышеперечисленные техники направлены на изменение физиологического состояния тела в ситуации эмоционального дистресса. Задача навыков ТРУД – снизить уровень воздействия стрессоров в кризисной ситуации до такой степени, чтобы можно было использовать другие навыки. Эти действия позволяют активировать парасимпатическую нервную систему, что позволяет быстро снизить интенсивность эмоций.   
Например, в ситуации сильной тревоги сделайте глубокий вдох, если есть возможность, то несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, а затем следуйте пяти шагам:

Шаг 1: Зрение

Найдите ПЯТЬ предметов вокруг себя, можно определенного цвета (например, пять синих предметов).

Шаг 2: Осязание

Найдете вокруг себя ЧЕТЫРЕ любых предмета, которые можно потрогать, пощупать (например, поверхность стола, ручка, наручные часы и т.п.).

Шаг 3: Слух

Найдите вокруг себя ТРИ любых источника звука (например, шум автомобиля за окном, голоса прохожих, пение птиц и т.п.).

Шаг 4: Обоняние

Найдите вокруг себя ДВА источника запаха (например, запах парфюма, еды и т.п.).

Шаг 5: Вкус

Почувствуйте у себя во рту один вкус (например, недавно съеденной еды или напитка.

**Упражнение «Лимон»**. Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось и т. д.).

**Упражнение «Стряхни».** Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. Потом отряхните свои ноги — с носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

**Упражнения на осознанное дыхание.** Представить, как будто внутри тела воздушный шарик, и мы его медленно надуваем и перемещаем по телу.

Дыхание на счет: 1–4 вдох, 5–7 задерживаем, 8–11 выдыхаем.

***Интерактивная лекция «Эмоции» (****Приложения 1 и 2****)***

**Цель**: актуализация знаний участников об эмоциях и способах эмоциональной регуляции

**Время**: 10 минут.

В процессе проведения лекции ведущие освещают следующие темы:

* что такое эмоции, настроение и чувства, дифференциация понятий
* функции эмоций
* мифы об эмоциях
* способы эмоциональной саморегуляции

***Упражнение «Эмоциональная реакция»***

**Цель:** развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

**Время:** 12 минут.

**Материалы:** карточки с проблемными ситуациями, листы бумаги и ручки для команд.

**Описание упражнения:**

Ведущие объединяют участников в несколько групп по 4–6 человек. Каждой группе даётся проблемная ситуация. Задача участников - написать варианты своей реакции или действия на ситуацию (три варианта реагирования):

* максимально мягко и спокойно;
* уверенно;
* агрессивно.

**Варианты ситуаций:**

1. Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

2. Одноклассник отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают сосредоточиться.

3. Вам не дают пройти в метро к выходу.

4. Сверстники, чтобы заставить вас сделать что-то, что вам не полезно, манипулируют вами, говоря: «Ты просто трус и ребёнок».

5. Учитель делает вам публичное замечание.

Далее по одному участнику от каждой группы представляют получившиеся в группе варианты реакций на ситуации. Ведущие задают участникам следующие вопросы:

* Как вы себя чувствовали, когда описывали максимально мягкие и спокойные реакции или действия на ситуацию? А как, когда описывали эмоциональные реакции или действия с позиции уверенного или агрессивного поведения?
* Как вы думаете, какие эмоциональные реакции и действия позволяют сохранять отношения и безопасность взаимодействия? Какие могут привести к конфликтам и опасным ситуациям?

1. **Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения: 3 минуты.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

* Что было самым полезным или интересным сегодня?
* С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.