**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: «Эмоциональный барометр»***

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

**Время:** 5 минут.

**Описание:**

Подготовка: Ведущий объясняет участникам, что они будут оценивать свое текущее эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Шкала: Ведущий предлагает использовать в шкалу (например, от 1 до 10)

Оценка настроения: Участники по очереди называют свое текущее настроение и оценивают его по 10-балльной шкале. Ведущий может задавать дополнительные вопросы для уточнения: "Что повлияло на ваше настроение сегодня?" или "Что могло бы улучшить ваше состояние?".

Оценка прошедших дней: Затем участники оценивают, как прошли дни после предыдущего тренинга, также по 10-балльной шкале. Ведущий может предложить участникам поделиться одним положительным моментом и одной трудностью за это время.

***Упражнение: «Комплименты»***

**Цель:** Укрепление доверия и позитивного настроя в группе.

**Время:** 10 минут.

**Описание упражнения:**

**Подготовка:** Участники садятся в круг. Ведущий объясняет, что цель упражнения — создать атмосферу поддержки и положительных эмоций.

**Правила:**

Каждый участник по очереди называет имя соседа слева и делает ему комплимент. Это может быть что-то о внешности, характере, навыках или чем-то, что они заметили в этом человеке. Если участник не знает, что сказать, он может просто отметить, что ему нравится что-то в этом человеке (например, "Мне нравится твоя улыбка" или "Ты всегда позитивен").

**Обсуждение**: после того как все участники сделают комплименты друг другу, ведущий может предложить обсудить, как они себя чувствовали во время этого процесса.

Можно задать вопросы:

Как вы себя чувствовали, когда получали комплименты?

Как вы себя чувствовали, когда делали комплименты другим?

Изменилось ли ваше восприятие участников группы после этого упражнения?

**Завершение:** Ведущий может подвести итоги и подчеркнуть важность поддержки и положительных слов в создании комфортной атмосферы

1. **Основная часть занятия:**

***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: Техника «Визуализация»***

**Цель:** Создание позитивного эмоционального состояния через воображение.

**Время:** 7 минут.

**Описание:**

Подготовка: участники садятся в удобное положение, закрывают глаза и расслабляются.

Ведущий объясняет, что цель упражнения — создать в воображении спокойное и приятное место, чтобы улучшить эмоциональное состояние.

Начало визуализации:

Ведущий предлагает участникам представить себе спокойное место, где они чувствуют себя комфортно и безопасно. Например, это может быть пляж с мягким песком.

Описание деталей:

Ведущий начинает описывать детали выбранного места:

Звуки: "Представьте себе звук волн, мягко накатывающих на берег"

Запахи: "Почувствуйте аромат свежего морского воздуха "

Ощущения: "Представьте, как теплый песок касается ваших ног и как прохладный ветерок обдувает ваше лицо."

Погружение в визуализацию:

Участники стараются максимально погрузиться в это место, представляя себя там на несколько минут. Они могут представить, как гуляют по этому месту, сидят и наслаждаются окружающей атмосферой.

Возвращение и обсуждение:

Ведущий мягко выводит участников из состояния визуализации, предлагая им медленно открыть глаза. После упражнения участники делятся своими впечатлениями и эмоциями.

Ведущий может задать вопросы:

Какие эмоции вы испытали?

Что вам больше всего понравилось в вашем воображаемом месте?

Как изменилось ваше настроение после упражнения?

***Упражнение: «Дыхание по квадрату»***

**Цель:** эмоциональная регуляция и общее расслабление через структурированное дыхание.

**Время:** 3 минуты.

**Описание:**

Подготовка: участники садятся в удобное положение с прямой спиной. Руки могут быть расслаблены на коленях или по бокам.

Ведущий объясняет, что цель упражнения — использовать технику "дыхания по квадрату" для успокоения ума и тела в ситуациях эмоционального напряжения.

Объяснение техники:

«Дыхание по квадрату» включает четыре равных этапа, каждый из которых длится одинаковое количество времени (обычно 4 секунды):

Вдох

Задержка дыхания

Выдох

Задержка дыхания после выдоха

Практика дыхания:

Участники закрывают глаза (по желанию) и начинают следовать инструкциям ведущего:

Вдох: "Медленно вдохните через нос, считая до четырёх. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши лёгкие."

Задержка: "Задержите дыхание на счёт четыре. Ощутите спокойствие и стабильность."

Выдох: "Медленно выдохните через рот, считая до четырёх. Почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело."

Задержка после выдоха: «Задержите дыхание на счёт четыре перед следующим вдохом.». Участники продолжают этот цикл дыхания еще 2-4 раза сосредотачиваясь на равномерности и плавности каждого этапа.

Завершение упражнения:

Ведущий мягко выводит участников из состояния концентрации, предлагая им вернуться к естественному ритму дыхания.

Участники открывают глаза и могут (по желанию) поделиться своими ощущениями:

Как изменилось ваше состояние после упражнения?

Какие ощущения возникли в теле?

***Упражнение: «Светофор» (Поиск предметов разного цвета)***

**Цель**: регуляция эмоций через переключение и концентрацию на визуальных образах.

**Время:** 5 минут.

**Описание:**

Подготовка: Ведущий объясняет, что цель упражнения — снизить эмоциональное напряжение, переключаясь и находя предметы разных цветов, как у светофора.

Объяснение техники: участникам предлагается найти и сосредоточиться на предметах трёх основных цветов светофора:

Красный

Жёлтый

Зелёный

Практика упражнения:

Ведущий даёт инструкции поочерёдно для каждого цвета:

Красный цвет:

«Посмотрите вокруг и найдите пять предметов красного цвета. Обратите внимание на их форму, размер и расположение.»

Жёлтый цвет:

«Теперь найдите пять предметов жёлтого цвета. Заметьте, как они выделяются среди других объектов.»

Зелёный цвет:

«Ищите пять предметов зелёного цвета. Обратите внимание на их текстуру и оттенки.»

Обсуждение и завершение упражнения:

После того как участники найдут все три цвета, ведущий предлагает обсудить:

Какие предметы вы нашли для каждого цвета?

Было ли сложно находить определённые цвета?

Как изменилось ваше восприятие окружающего пространства?

***Упражнение: «СТОП»***

**Цель:** Развитие навыков эмоциональной регуляции и осознанности через использование техники "СТОП" для управления стрессовыми ситуациями.

**Время:** 5 минут.

**Описание:**

Техника "СТОП" — это акроним, который помогает быстро заземлиться и осознать свои эмоции в стрессовой ситуации. Она состоит из четырёх шагов:

*С — Стоп* (Stop):

В момент, когда вы чувствуете, что эмоции начинают захлёстывать, просто остановитесь. Прекратите то, что вы делаете, и дайте себе паузу.

*Т — Три вдоха* (Take a breath):

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Это поможет вам успокоиться и снизить уровень стресса.

*О — Осмотрись* (Observe):

Обратите внимание на своё тело и мысли. Какие эмоции вы испытываете? Где в теле вы их чувствуете? Какие мысли приходят в голову?

*П — Продолжай* (Proceed):

После того как вы осознали свои эмоции и немного успокоились, продолжайте действовать с новым пониманием ситуации. Примите решение о том, как лучше всего поступить дальше.

Практика упражнения:

Участники могут практиковать эту технику в любое время, когда они чувствуют стресс или сильные эмоции. Ведущий может предложить участникам вспомнить недавнюю стрессовую ситуацию и мысленно пройти через шаги "СТОП", чтобы понять, как они могли бы использовать эту технику.

Завершение упражнения:

Участники могут поделиться своими ощущениями:

Как техника "СТОП" помогла вам справиться с эмоциями?

Какие изменения вы заметили в своём состоянии после её использования?

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.