**Тренинг эффективного общения «Выражение эмоций»**

Цель: объяснить важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций, обучать некоторым способам выражения чувств

Задачи: обсудить с способы выражения своих чувств, рассмотреть особенности выражения неприятных эмоций (гнев, злость), дать информацию о связи между эмоциями и здоровьем человека, обсудить, что значит «владеть эмоциями».

Материалы: мяч (маленький, можно теннисный).

Ход занятия:

1.Орг. момент

2.Игра-активатор «Воздух, земля, вода».

Участники группы встают по кругу. У ведущего в руках мяч.

Сейчас я буду бросать вам мяч со словами «воздух», «земля» или «вода». Тот, кто ловит мяч, говорит название птицы, если прозвучало слово «воздух», рыбы, если сказано «вода», животного, в ответ на слово «земля». Реагировать нужно быстро.

3. Упражнение «Ассоциации».

На прошлом занятии мы говорили о чувствах и эмоциях. Сегодня мы разговор продолжим, но сначала сыграем в игру «Ассоциации». Ассоциация-это явление, когда, говоря какое-либо слово, понятие, вы представляете какое-либо другое понятие, как-то связанное с первым. Например, лето- купание, каникулы, ягоды, жара, ветер-согнутые деревья, кусты, вой за окном, газета летит по дороге.

Каждый называет какое-нибудь чувство, а сосед слева – ассоциацию на это чувство, затем сам называет чувство, эмоцию.

Трудно ли называть чувства?

4. Игра «Быстрый круг»

Испытывать различные чувства и эмоции это нормальное состояние человека. Но говорят, «не чувства должны владеть человеком, а человек чувствами».А что это значит?

-отслеживать чувства,

-суметь их выразить безопасно для себя и других

Между эмоциями и здоровьем человека существует прямая связь:

зависть и злость поражают органы пищеварения,страх- щитовидную железу,

горе-диабет,уныние и тоска приводят к быстрому старению,а в народе говорят, что 10 минут смеха заменяют дневную порцию витаминов.

Необходимость сдерживать эмоции разрушающе действует на здоровье человека, но нужно стараться выражать их так, чтобы не обидеть окружающих людей. Вы, наверняка, знаете способы выражения чувств. Назовите их.

5. Упражнение «Быстрый круг»

Участники по очереди называют способы выражения различных чувств и эмоций. Например, радость-смеяться, петь, прыгать, обниматься. Ведущий называет чувства :

страх, усталость, волнение, злость и др.

-Какие чувства можно выражать прилюдно и почему? (Ответы детей)

-радость,

-удивление,

-грусть, печаль,

-страх.

Их выражение никому не угрожает.

А более жесткие, агрессивные чувства, такие как гнев, злость? (Ответы детей)

Их лучше проявлять водиночестве, т.к. это может бытьнебезопасным для окружающих.

6.Работа в подгруппах.

Одним из сложных чувств являются гнев, злость. Если они неправильно выражены, могут обидеть окружающих, испортить с ними отношения. Необходимо знать и соблюдать определенные правила.

Сейчас мы разобьемся на группы, в группе вы обсудите, как по-вашему следует безопасно выразить гнев. Мы обсудим ваши предложения и выработаем общие правила.

Рассчитайтесь на первый-второй-третий. Первые образуют группу с первыми, вторые-со вторыми и так далее.

Правила выражения гнева:

- выражать гнев, не оскорбляя ине унижая человека,

- дать собеседнику возможностьвысказаться,

- говорить только о чувствах, некасаться оценки личности,

-перед тем, как что-либоговорить, сделать небольшуюпаузу, чтобы успокоиться.

7.Упражнение на отработку безопасных способов выражения чувств и способов успокоиться, испытывая неприятную эмоцию, чувство.

Продолжите фразу: «Когда мне плохо, я…», «..я огорчен…», «..я рассержен…», «…меня обидели…».

8.Итоговый круг: Что было интересно, полезно? Что не понравилось?

9.Домашнее задание:

\* Контролировать свои эмоции, обратить внимание на способ ихпроявления.

\* Использовать для их выражения предложенные способы.

Учитель-дефектолог С.Г. Коротина