Управление по образованию администрации
Фрунзенского района г. Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Эврика» г.Минска»

Семинар «Учимся понимать свои чувства и решать проблемы»
(в рамках встреч лидерского клуба)
(методическая разработка)

Автор:
Игнатеня Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Минск
2020

Цель: научить подростков распознавать свои эмоции, анализировать и преодолевать трудности.

Задачи:

- Раскрыть понятие эмоций;
- Побудить детей к самоанализу эмоциональной составляющей жизни;
- Способствовать формированию коммуникативных навыков посредством развития эмоционального интеллекта;
- Воспитывать внимательное отношение к окружающим и их внутреннему миру

Ход занятия

1. Приветствие

Материалы: клубок ниток.

Задание: поздоровайтесь, представьтесь и передайте клубок тому, у кого есть что-то общее с вами.

Каждый участник здоровается, называет своё имя и передаёт клубок тому, с кем у него есть что-то общее, называя это (ориентироваться можно на внешний вид, характер, увлечения и прочее).

Упражнение направлено на то, чтобы способствовать началу общения между участниками.

2. Упражнение «Портрет эмоций»

Материалы: карточки с названиями эмоций и с названиями объектов (приложение 1), листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Задание: Иногда нам очень трудно распознать свои эмоции. Но они могут вызывать ассоциации. Часто с цветами и музыкой, а с предметами и живыми существами?

Задание выполняется в команде. Участники вытаскивают из двух мешочков карточки: в одном – названия эмоций, во втором – названия различных объектов, с которыми предстоит эту эмоцию сравнить. После этого нужно

нарисовать этот объект. Затем нужно рассказать, почему изображение получилось именно таким.

Упражнение направлено на создание ассоциативных связей между эмоциями и объектами, осознание своего отношения к чему-либо, а также поиск общего внутри группы.

3. Упражнение «Объекты страха»

Материалы: таблицы страхов (приложение 2), ручки

Задание: Тревога – одна из самых неприятных эмоций. Вызываемое ею беспокойство с трудом поддается контролю. Давайте разберемся, чего люди чаще всего боятся. Вам нужно заполнить таблицу, исходя из того, что мнение всех участников команды должно учитываться.

Задание выполняется в команде

После выполнения задания представители команд по очереди зачитывают содержание сначала первого столбца таблицы, затем – второго и наконец – третьего. Обратите внимание на то, что разные команды часто указывают очень похожие предметы страха. Важно спросить мнение участников, почему так получается.

Заключение: 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.

Упражнение направленно на осознание страха и его естественности для всех.

4. Игра «Гневные ситуации»

Задание: В жизни часто случаются ситуации, которые вызывают злость, раздражение и даже гнев. Ваша задача сейчас вспомнить как можно больше подобных событий. Называйте по очереди по одной ситуации от команды, внимательно слушайте остальных участников, чтобы не повторятся. Победит та группа, которая назовёт как можно больше «гневных» ситуаций.

Задание выполняется в командах. Группы по очереди называют ситуации. В конце проводится обсуждение – с чем чаще всего бывает вызвано раздражение, злость, почему?

Упражнение направлено на осознание личных эмоций.

5. Притча «О трудностях»

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток **жизни** бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасплавленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. **Жизнь** заставляла бабочку с **трудом** покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в **жизни**. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с **трудностями**, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Вопрос учащимся: Понравилась ли вам притча? Чем? Понятен ли вам смысл притчи? Согласны ли вы с автором?

Упражнение направлено на осознание необходимости преодоления трудностей, для личностного роста.

6. Упражнение «Линия жизни»

Материалы: доска, маркеры или мел, горизонтальная линия (стрела) нарисованная на доске, таблички с жизненными трудностями (приложение 3).
Задание: На доске изображена линия жизни, нанесите на нее по очереди каждый те **жизненные трудности**, которые поджидают человека на **жизненном пути**.

Учащиеся по очереди выходят к доске и наносят трудности определяя их местонахождение на линии жизни. Затем ведущий прикрепляет к доске ватман, на котором выписаны **трудности**, встречающиеся в **жизни человека**. Ребятам предлагается сравнить и обсудить, что у них получилось. В конце проводится анализ – с чем связаны трудности? Связь трудностей и эмоций.

Упражнение направлено на осознание связи между многими трудностями в жизни и эмоциями.

7. Упражнение «Преодоление»

Задание: Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Что помогло вам преодолевать эти трудности?

Участники по очереди отвечают.

Упражнение направлено на осознание своих личных трудностей, на то, как их можно преодолеть, способствует пониманию, что ты не один сталкиваешься с подобными проблемами.

8. Рефлексия «Советы Чарли Чаплина»

Материалы: распечатанные советы Чарли Чаплина (приложение 4), ручки.

Задание: Сейчас вы получите список с советами Чарли Чаплина, допишите к нему один свой, а потом отдайте список любому другому участнику.

Учащиеся дописывают советы и обмениваются ими. У каждого должен остаться один список.

Приложение 1

РАДОСТЬ	ПЕЧАЛЬ
СТЫД	ГНЕВ
СТРАХ	ПРЕЗРЕНИЕ
УДИВЛЕНИЕ	

ИНТЕРЕС	ОТВРАЩЕНИЕ

растение	животное
мебель	еда
Бытовая техника	одежда
насекомое	Фантастический объект

Природное явление	

Приложение 2

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

Приложение 3

Невозможность достичь цели

Критика

Карьерные неудачи

Финансовые проблемы

Слабое здоровье

Попадание в неловкие ситуации

Разрыв отношений

Жизнь кажется бессмысленной

Отсутствие сил

Постоянный стресс

Потеря ценных вещей

Однообразие

Страх

Негатив со стороны окружающих

Приложение 4

Советы Чарли Чаплина

1. Не бойся принимать решение и доводить его до конца.

2. Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.

3. Ищите в себе положительное и демонстрируйте это.

4. Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.

5. Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них.

6. Не упускайте мгновения удачи.

7. Не предъявляйте к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.

8. Прислушивайтесь к себе и изучайте себя.

9. Четко определяйте свои достоинства и недостатки.

10. Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать уроки из каждого прожитого дня.

11. Любите людей, и они ответят вам тем же.

12.