

Тренинг для подростков

«Чувства»

Цель: развитие осознания необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции

Подготовительная часть.

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Пингвины».

Ведущий: «Вы все пингвины на полюсе, вам очень холодно, надо собраться в кучку, чтобы согреться. Те, кто с краю, стараются занять места в середине. Надо очень бережно пробираться в середину, не повредив других пингвинов».

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Нужно разбиться на пары. «Слепому» завязывают шарфом глаза, «поводырь» проводит его вокруг препятствий, затем они меняются ролями. Полоса препятствий делается из находящихся в комнате предметов.

В конце проводится обсуждение, что участники чувствовали в той и в другой роли.

4. Упражнение «Ваза»

Ведущий задает две ситуации:

1. Вы разбили любимую мамину вазу.
2. Вам разбили гости любимую вазу.

Задача участников: Описать: чувства, действия в том и в другом случае.

Нужно сравнить действия и чувства в 1-м и 2-м вариантах..

Основная часть.

1. Дискуссия «Чувства».

Ведущий задает вопросы, на основе которых строится обсуждение:

- Что такое чувства?
- Какие бывают чувства?
- Зачем они нужны человеку?
- Все ли чувства надо испытывать человеку?
- Как надо проявлять чувства?

Ведущий обобщает: «Чувства — это отношение человека к миру, к тому, что он делает, что с ним происходит в его непосредственном переживании. Это то, что наполняет нашу жизнь особым трепетом,

обогащает душу, внутренний мир, превращая нашу жизнь в неповторимое, прекрасное путешествие в неизвестное».

ЧУВСТВА		
Нравственные, этические	Эстетические (оценки, взгляды)	Интеллектуальные (познавательные)
Отношение к другим людям, семье, себе, Родине. Любовь, гуманизм, патриотизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, стыд	Восприятие художественных произведений. Диапазон: от наслаждения до отвращения	Познавательное отношение к миру, интерес, любознательность, тайны, удивления
Высшая форма — любовь к добру		Вершина — любовь к истине

2.Притча «Надоело» (Лавский В, В., сост., 1997)

Однажды Мулле Насреддину приснилось, что он в раю. Красочно вокруг! Тихая долина, птицы поют, солнце восходит, и он один под деревом. Райское одиночество, никто не мешает! Однако вскоре ему это все надоело, он и крикнул: «Але! Господа, есть тут кто-нибудь?» — и явился к нему очень красивый человек и сказал ему: «Я к твоим услугам, да буду я слугой для тебя! Что ты прикажешь — все исполню!» Насреддин для начала попросил поесть для себя, и вмиг все исполнилось, И чего бы он ни просил — все-все вмиг исполнялось, в самом деле! Уж он наелся, напился, отоспался! Но чего бы ему еще пожелать? Красивую женщину попросил — и тут же доставили ему небесную красавицу. Пожелал кровать с лебединой периной — и была ему кровать!

И вот так продолжалось несколько дней. Но долго очень хорошо — уже не хорошо.

И все слишком было хорошо, и всего слишком много. Долго так он вытерпеть не мог. Он стал искать какого-нибудь несчастья, так как все было слишком уж прекрасным. Ему захотелось какого-нибудь напряжения, работы, так как за всю жизнь он не был без напряжения, без чего-либо, из-за чего люди переживают, печалятся. Все было просто невозможно блаженно! Тогда он позвал того, кто исполнял его желания, и сказал ему: «Нет, хватит! Это уже слишком! Мне бы какой-нибудь работенки. Знаешь, страшно надоело сидеть вот так, с пустыми руками». И тогда тот, кто исполнял его желания,

сказал ему: «Я могу сделать все, кроме этого, здесь не может быть никакой работы. Я готов дать все, что только пожелает твоя душа. Да и зачем тебе работа?» Мулла сказал: «Да надоело, понимаешь, надоело. Уже лучше в ад спуститься, если здесь нет никакой работы!» Тот, кто все исполняет, смеялся до упаду...

«А где же ты, по-твоему, находишься?»

Обсуждение

Автор: Рощупкина А.Н., педагог-психолог