# **2. Я понимаю свои чувства**

***Время проведения: октябрь***

***Информация для педагога:***

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Разные люди в силу различных биологических особенностей переживают этот период по-разному – для кого-то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что «почва уходит из-под ног».

Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому либо возникают впервые. Их распознание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка.

Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков также являются раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними определенную работу.

Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Важно помнить, что повышенная раздражительность, эмоциональная нестабильность и перепады настроения в этот период часто являются нормальной, адаптивной реакцией на основные изменения в развитии – перестройку работы мозга, гормональные изменения, новые социальные вызовы и стрессоры. Задача психолога – научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, справляться со своими эмоциями, не подавляя их и не застревая в них.

В психологии и психиатрии сложилась традиция различать следующие виды психических состояний (процессов): чувство, настроение, аффект, переживание, ощущение, эмоция. Базой их различения является анализ типовых ситуаций, при котором учитываются участники ситуации, время и степень проявления состояния, его внешнее проявление.

***Слово педагога:***

Все наше общение пронизано чувствами и эмоциями. И даже в век технического прогресса, общаясь друг с другом в интернете, мы не можем обходиться без эмоций. Даже в конце электронного сообщения мы часто ставим условное обозначение своих эмоций – смайлик. Наша жизнь наполнена разными эмоциями: радостью, восторгом, удивлением, растерянностью, возмущением, злостью, гневом, негодованием…

Эмоция – это реакция человека на внешнее воздействие, имеющая ярко выраженную субъективную окраску. Американский писатель Чарльз Свиндолл сказал, что наша жизнь на 10% состоит из того, что происходит с нами, и на 90% – из того, как мы на это реагируем.

Современный мир создает для нас много стресса, с которым трудно справляться. Когда человек охвачен негативными эмоциями и не может объективно оценить свои чувства, желания и возможности, разрушительный эффект обеспечен. Портятся отношения с окружающими, человек замыкается в себе, теряет веру в себя, свои силы, становится раздражительным, еще больше запутывается в своих чувствах. И тут возникает вопрос: каким уровнем эмоционального интеллекта он обладает?

Вы все, наверное, слышали про IQ человека – коэффициент интеллекта. В 90-е годы XX века появились статьи Джека Майера и Питера Саловей, а затем и книги Дэниела Гоулмана об EQ – эмоциональном интеллекте. Человек может обладать высоким интеллектом, но при этом не социализироваться в обществе, не найти себя в этой жизни. И наоборот, есть люди, не обладающие высоким уровнем интеллекта, но проживающие счастливую жизнь. И все это благодаря высокому уровню эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность понимать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать их для улучшения качества жизни. Это не “врожденный талант”, а навык, который можно развивать.

Можно выделить два портрета человека на основе развитости EQ.

Когда EQ развит:

* Я умею назвать свои чувства (и не стыжусь их).
* Я могу сказать, что меня расстраивает, и найти выход.
* Я стараюсь понять эмоции других и помочь.
* Я умею просить прощения и признавать ошибки.
* Я не боюсь ошибаться — ошибки помогают мне учиться.
* Я умею поддерживать себя и других.
* Я знаю, в чем мои сильные стороны.

 Когда EQ пока не развит:

* Мне трудно понять, что я чувствую.
* Я злюсь или отстраняюсь, когда кто-то делает замечание.
* Я переживаю неудачи как катастрофу.
* Мне сложно наладить отношения с другими.
* Я часто сравниваю себя с другими и чувствую, что “я хуже”.
* Я не знаю, что может мне помочь, когда я тревожусь или расстраиваюсь.

Важно: оба портрета — это не диагноз, а точка отсчета. Все мы бываем разными. Но чем больше мы развиваем эмоциональные навыки, тем легче нам жить.

Сегодня мы увидим, что эмоциональный интеллект – это не про “быть хорошим”, а про быть в контакте с собой и другими. Каждый человек может развивать эти навыки. Их можно сравнить с мышцами: чем чаще тренируешь, тем сильнее становятся. Ваша чувствительность – это не слабость, а суперсила, если вы умеете с ней обращаться.

Существует множество методик для развития EQ. Давайте проведем некоторые упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структурный компонент классного часа**  | **Содержательный компонент классного часа** **(4-5 классы)**  | **Содержательный компонент классного часа** **(6-8 классы)**  | **Содержательный компонент классного часа** **(9-11 классы)**  |
| **Цель** | создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средства для достижения личных жизненных целей; расширение представлений об эмоциях; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние. |
| **Вводный этап**  | **Угадай эмоцию** *Задача.* Активизация анализа эмоциональной сферы.*Описание упражнения.* Подростки по очереди вытаскивают карточки с заданиями, на которых написано название эмоции или чувства. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. *Обсуждение:* Какие еще эмоции и чувства участники знают. Насколько хорошо распознали эмоции? По каким признакам проще понять состояние другого человека, по каким сложнее? | **Наши чувства***Задача.* Развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.*Описание упражнения.* На доске прикрепите ватман с изображением четырех островов (любой формы), которые называются остров Чувств, остров Эмоций, остров Драйвов и остров Ощущений.*Слово педагога:*– Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую».И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Педагог прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к острову Ощущений (3–4 шт.).Драйвы – состояние возбуждения, энтузиазма и внутреннего импульса, способствующего активности. Например: голод, желание двигаться. Педагог прикрепляет стики другого цвета к острову Драйвов (3–4 шт.).Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему острову.Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции.Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями.Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к островам.*Обсуждение:* Какое чувство нравится вам больше и почему? Какое чувство вам не нравится? Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах? С кем вы говорите о своих чувствах? | **Угадай эмоцию** *Задача.* Активизация анализа эмоциональной сферы.*Описание упражнения.* На первом этапе подростки по очереди вытаскивают карточки с заданиями, на которых написано название эмоции. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. Затем задание усложняется. На карточках написано не только название эмоции, но и способ его демонстрации (например: радость – выражение лица, отвращение – интонация, удивление – жесты и т. д.). Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией (в случае задания типа «эмоция – интонация» с заданной интонацией произносится стереотипная фраза «В лесу родилась елочка»). Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается. *Обсуждение:* Насколько хорошо я распознаю эмоции? По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее? |
| **Основной этап**  | **Что случилось?***Задача.* Развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.*Описание упражнения.* Участники выбирают изображение эмоции и придумывают историю или ситуацию, почему они испытывают именно это чувство.*Обсуждение:*Какое чувство нравится вам больше и почему? Какое чувство вам не нравится? Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах? С кем вы говорите о своих чувствах? | **Найди отличия***Задача.* Закрепление понимания различий между эмоциями и чувствами. *Описание упражнения.* Вопросы задаются в круге, после 2–3 ответов (правильных или ошибочных) педагог сообщает правильный ответ. *Слово педагога:* – Чем отличается гнев от агрессии? (Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо). – Чем отличается радость от удовольствия? (Радость – это очень активная эмоция или чувство, оно тонизирует, сердце бьется, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.) – Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? (Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.) *Подсказка педагогу:* это упражнение носит информативный характер. Чтобы участники не заскучали, его нужно проводить быстро, динамично. | **Наши чувства***Задача.* Развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.*Описание упражнения.* На доске прикрепите ватман с изображением четырех островов (любой формы), которые называются остров Чувств, остров Эмоций, остров Драйвов и остров Ощущений.*Слово педагога:*– Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую».И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Педагог прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к острову Ощущений (3-4 шт.).Драйвы – состояние возбуждения, энтузиазма и внутреннего импульса, способствующего активности. Например: голод, желание двигаться. Педагог прикрепляет стики другого цвета к острову Драйвов (3–4 шт.).Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему острову.Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции.Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями.Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к островам.Теперь попробуйте оценить проявление ваших чувств в различных местах. А теперь вспомните значимую для каждого из вас ситуацию. Можете ли вы описать ее на языке чувств?*Обсуждение:* С кем вы говорите о своих чувствах? О каких чувствах вам бывает легче говорить? О каком чувстве вам говорить труднее? Какое чувство нравится вам больше и почему? Какое чувство вам не нравится? Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?  |
| **Заключительный этап** | **Спящие львы***Задача.* Развитие умения осознавать и понимать свои эмоции, выбирать способы их безопасного выражения или, при необходимости, временно сдерживать проявление сильных эмоций (самоконтроль) в ситуациях, когда открытая реакция может навредить себе или другим. Формирование навыков саморегуляции, поиска конструктивных способ справляться с трудными ситуациями и знания, где можно найти поддержку, когда она необходима. *Описание упражнения.* Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».*Обсуждение.* Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробыть в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего? | **Польза и вред эмоций** *Задача.* Формирование умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средство для достижения личных жизненных целей. *Описание упражнения.* Подростки работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия четырех эмоций. На основе этого задания нужно заполнить таблицу: в первом столбце таблицы нужно перечислить эти эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «польза эмоции» и «вред эмоции». Ребятам, заполняя таблицу, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными им эмоциями. По завершении работы выводы каждой малой группы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна. Возможна индивидуальная работа в тетради: • ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред; • ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу.**Эксперимент.** *Задача.* Развитие способности безоценочного принятия эмоций и чувств, умения отреагировать на эмоции, повышение эмоциональной зрелости в целом.*Слово педагога:* – Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства? *Описание упражнения.* К доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши – чтобы не слышали лишнего; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали. *Вопрос для обсуждения:* Что может такой человек? *Подсказка педагогу:* обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред и тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит, копит в себе эмоции, а потом взрывается и вредит тем самым и окружающим, и себе. |
| *Слово педагога:* Теперь вы знаете, что такое эмоциональный интеллект. Сравните эмоции, которые возникли у вас в начале занятия с эмоциями, возникшими в конце. Что изменилось? Что нового вы узнали о себе?*Примечание:*Чтобы закрепить практическую пользу, можно дать краткую памятку “3 шага к управлению эмоциями”:***Поймай эмоцию ➜ Что я сейчас чувствую? Где это в теле?******Назови её по имени ➜ Это злюсь, обижаюсь, тревожусь или скучаю?******Выбери действие ➜ Я хочу поговорить? Подышать? Побыть один? Написать это?*** |

#