

# Тренінг "Планета почуттів"

**Мета:** Розвиток емоційної грамотності. Навчання способам емоційної розрядки.

**Матеріали:** лист ватману із зображенням 4 "материків", кольорові стики і маркер для ведучого, листи А4 по 3 для кожного учасника, фломастери, олівці, кольоровий пластилін, фарби, вологі серветки, кольоровий папір.

## 1. Розминка. Вправа "Якби ти був кольором" Час: 5 хв.

Учасникам пропонується по колу розповісти свою фантазію того, що відносно сидить поряд учасника на тему: "Якби ти був кольором, то ти був би., тому що". Свою думку треба обґрунтувати. Наприклад: "Якби ти був кольором, то ти був би жовтим, тому що ти завжди освітлюєш, даруєш тепло, але ти можеш обпалити, якщо тобі потрібно себе захистити.

*Замітка для ведучого: Це вправа-розминка, але для тренера воно дає хороший діагностичний матеріал: якщо в групі є прихована агресія, в подібних вправах вона проявляється у вигляді уїдливих порівнянь. Якщо група доброзичлива, порівняння будуть націлені на прояв ресурсних особливостей людини.*

## 3. Вправа "Планета почуттів". Час: 10 хв.

**Матеріали:** лист ватману із зображенням 4 "материків" (будь-якої форми, додаток Кольорові стики і маркер для ведучого. Лист ватману заздалегідь прикріплюється до стіни або дошки.

"Коли ми хочемо сказати про різні свої переживання, ми говоримо: "Я відчуваю". І ми рідко замислюємося, що цим словом виражаємо абсолютно різні процеси, які в нас відбуваються. Насправді, ми переживаємо відчуття, драйви, емоції і почуття.

**Відчуття** - це те, що ми відчуваємо тілом. Наприклад: гаряче, холодно, колеться, лоскітно.

*Тренер прикріплює стики одного кольору (з назвами відчуттів) до материка "Відчуття" (3-4 шт.).*

**Драйви** - це таке незадоволення, напруга, яка примушує нас шукати можливості задовольнити потребу. Наприклад: голод, бажання рухатися, сексуальне бажання.

*Тренер прикріплює стики іншого кольору до материка "Драйви" (3-4 шт.).*

**Емоції** - це те, що ми переживаємо душею. Наприклад: радість, страх, гнів.

*Прикріплює стики з написами до відповідного материка.*

**Емоції** - це прості переживання, хоча вони можуть бути дуже сильними. Емоції недовговічні. Вони приходять і йдуть. Коли вони стають постійними або тривалими, це називається емоційним станом. Коли вони сплітаються, з'єднуються, ми називаємо це почуттями.

**Почуття** - це теж переживання душі, але вони складніші, ніж прості емоції. Наприклад, любов. Коли ми відчуваємо, що любимо, насправді ми переживаємо одночасно багато емоцій і почуттів - і радість, і тривогу, іноді страх.

**Ревнощі** - теж складне почуття. Коли ми ревнуємо, ми боїмося втратити людину, ображаємося, гніваємося. **Або ворожість** - коли ми відчуваємо ворожість, ми часто одночасно переживаємо і презирство, і гнів, і навіть страх або відраза. Почуття завжди переплітаються з нашими думками.

*Приклеюються стики з написами.*

Які ще почуття, емоції, драйви і відчуття ви можете назвати? Ви називаєте, а я писатиму на стиках і приклеюватиму до материків.

*Примеры заполнения «материков»:*

відчуття	Драйвы	Эмоции	Почуття
горячо	голод	радость	любовь
щекотно	желание спать	огорчение	ревность
холодно	сексуальное желание	удовольствие	враждебность
колется	стремление выиграть	негодование	ненависть
болит	желание двигаться	тревога	обожание
мягко	стремление избежать опасность	страх	надежда

--Тепер давайте розберемося в деяких тонкощах.

*Питання задаються в круг, і після 2-3 відповідей (правильних або помилкових) ведучий повідомляє правильну відповідь*

. - Чим відрізняється гнів від агресії? (Гнів - це емоція, а агресія - це дії, що завдають шкоди кому-небудь або чому-небудь).

- Чим відрізняється радість від задоволення? (Радість - це дуже активна емоція або почуття, воно тонізує, серце б'ється, хочеться рухатися, сміятися. А задоволення - це переживання спокійне, розслаблене). –

***Замітка для ведучого: Ця вправа носить інформативний характер, його треба проводити швидко, динамічно. Інакше учасники занудьгують.***

### **3. Вправа "Веселка почуттів".**

**Мета:** Навчання розпізнаванню свого емоційного стану. Час: 15 хв.

**Матеріали:** листи А4 по 2 для кожного учасника. Набори фломастерів, олівців.

**Умова:** проводиться відразу після вправи "Планета почуттів" "Ми з вами переживаємо безліч почуттів і емоцій. Подивіться на той список, який ми склали під час попередньої вправи. Візьміть аркуш паперу і переписіть їх стовпчиком. Тепер кожне почуття або емоцію позначте яким-небудь кольором, яким вам захочеться - головне, щоб вони були різними. Поставте кружок або квадрат поряд з назвою почуття.

А тепер візьміть другий аркуш паперу, фломастери і намалюйте дві веселки. Це будуть не звичайні веселки. У них може бути більше семи кольорів або менше, і кольори можуть бути зовсім інші. Одну веселку потрібно скласти з тих почуттів і емоцій, які ви переживаєте останні декілька днів, - позавчора, учора, сьогодні.

Другу веселку треба скласти з тих почуттів і емоцій, які ви переживаєте найчастіше.

**Обговорення:** чи "Вдалося вам у веселці передати свій емоційний стан? Чи відрізняється ваш сьогоднішній стан від звичайного? Якщо так, то чим?"

**Резюме ведучого :** "Іноді буває важливо розібратися у своєму стані, зрозуміти його. Ви можете використати для цього веселку".

**5. Вправа "Колаж почуттів".** Мета: навчання диференціації свого емоційного стану. Час: 20 хв.

**Матеріали:** набори кольорового пластиліну, вологі серветки, кольоровий папір, листи А4, олівці, фломастери, фарби. " Створення колажу. Учасникам задається тема і вони повинні мовчки у підгрупах , злагоджено створити колаж.

**5. Вправа "Золотистий потік".** Час: 10 хв.

"Сядьте зручно, руки просто звісьте вниз, нехай вони висять вільно. Закрийте очі і послухайте своє дихання: вдих і видих. Тепер уявіть, що над вашою головою ніжно-

блакитне чисте небо. І ось ви бачите, що звідти плавно спускається золотистий, іскристий потік світла. Він неначе повільно ллється.

Золотистий потік спрямовується до вас, дуже-дуже м'яко, дбайливо він торкається вашої голови, він обволікає її і проникає всередину. Цей золотистий потік немов чарівний бальзам. Він проникає в кожну клітинку вашого мозку і очищає її. Він лікує там, де болить, і вимиває, усе зайве, що там накопичилося. Тепер золотистий потік спускається по обличчю і потилиці. Ось він перемістився до шиї і по ній повільно стікає до плечей, залишаючи після себе чистоту. Ви відчуваєте, як ваші плечі розслабляються, тяжчають. Ось золотистий потік спускається по ваших руках. Вони важкі. І ви бачите, як з кінчиків пальців стікає щось каламутне. Це зайве, що накопичилося у вас. Дивіться, як золотистий виблискуючий потік виштовхує це. І ось, нарешті, потік з кінчиків ваших пальців зливається такий же чистий, золотистий.

Ви знову повертаєтеся до плечей і спостерігаєте, як потік, що світиться, стікає по ваших грудях, по ваших легенях. І ви відчуваєте, як розправляється ваша грудна клітка, розгортаються плечі. Потік ллється по хребту, і він ніби звільняється від чогось. Розпрямляється. Потім потік спрямовується вниз. він очищає таз. Тепер він стікає по ногах. дуже повільно він просувається від стегон до колін. Ви відчуваєте, як тяжчають ваші ноги. Від колін - до стоп. По стопах він втікає назовні. ви бачите витікаючий каламутний потік. І золотистий потік продовжує вимивати усе зайве. До тих пір, поки назовні не почне витікати такий же золотистий, іскристий потік світла. Повільно розплюште очі. Здрастуйте, дуже чисті люди", що золотисто-світяться!.

***Обговорення. Поділіться враженнями.***

***Резюме ведучого.*** "Це простий і дуже ефективний спосіб зняття стресової напруги. Коли ви занадто засмучені, або ображені, або ви напружені від гніву, від тривоги, ви зможете використати цю вправу. Коли ви занадто злі, не приймайте рішення, поки не знімете зайву напругу і не заспокоїтеся, можна використати і цю вправу, і малюнок свого тіла, і інші вправи. Якщо трохи потренуватися, ви зможете проробляти його з кожним разом все з великими приємними відчуттями. А якщо потрібно, ви зможете проробляти його дуже швидко.

***Замітка для ведучого:*** *Голос повинен звучати спокійно, приглушено і при цьому зовсім зазвичай. Не варто вимовляти слова "замогильним" голосом. Це смішить. На кожен наступну зону треба переходити через 10 секунд.*

**7. Завершальний шеринг. Час: 5 хв.**