**Тренинговое занятие для педагогов**

**«Мир наших эмоций и чувств».**

**Цель:**

отработать навыки выражения своих чувств и эмоций.

**Задачи:**

- познакомить с различными эмоциональными состояниями;

- развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние;

- снять эмоциональное напряжение.

**ХОД ТРЕНИНГА**

**1.** ВВОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗНАКОМСТВО.

**Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»**

**Цель:** знакомство участников группы, снятие тревожности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности.

Например: «Я, Даша. Я добрая»

- *Я, Амина. Я аккуратная.*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Игра «Эмоциональный скульптор»**

**Педагог-психолог:**Ваша задача – разделить на пары. Договоритесь между собой, кто в паре скульптор, кто - модель. Скульптор не глядя выбирает из мешочка карточку с эмоцией, написанной словами. Модель не знает, какая эмоция задана. Задача скульптора поставить модель в позу, изображающую эмоцию с карточки. Нельзя разговаривать, издавать звуки, можно только двигаться, показывать мимикой и жестами. Задача модели и остальных – отгадать, какая эта эмоция.

**Педагог-психолог:** Негативные чувства – неотъемлемая часть нашей жизни и нашей личности. Мы можем их отрицать, но они есть в каждом из нас. И к сожалению, так как не все взрослые сами умеют правильно выражать эти чувства и проживать их, то зачастую они запрещают выражать эти чувства детям. Какими фразами?

**Не расстраивайся, ничего страшного.**

**Да ладно тебе, совсем не больно было.**

**Перестань обижаться, на обиженных воду возят!**

**Разве можно злиться на маму?**

**Педагог-психолог:** Какие бывают эмоции по ощущениям? (ответы педагогов)

Положительные и отрицательные.

**Педагог-психолог:** какие вы знаете положительные эмоции? (то, что называют педагоги записывается на доске)

А теперь, какие вы знаете отрицательные эмоции?

**Положительные эмоции:**

* Удовлетворение;
* Интерес;
* Развлечение;
* Счастье;
* Безмятежность;
* Трепет;
* Заинтересованность.
* Любовь;
* Радость;

**Отрицательные эмоции:**

* Страх;
* Ненависть;
* Гнев;
* Презрение;
* Опустошенность;
* Стыд;
* Отвращение;
* Печаль;
* Злость;
* Зависть;
* Грусть;
* Одиночество;
* Досада;
* Обида,
* Разочарование

**Педагог-психолог:** Зачем нам нужны эмоции? (*Ответы педагогов).*

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы ***лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и продуктивное общение.*** В этом и заключается эмоциональный интеллект.

**Упражнение «Зачем нужны негативные эмоции?»**

Кроме того, как бы мы к ним ни относились, каждая из них имеет свою функцию. Страх, гнев, стыд, зависть – все эти и другие не слишком светлые эмоции служат важным целям.

Давайте сейчас разобьемся на 4 группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния.

**Первая – злость, грусть,**

**Вторая – стыд, страх**

**Третья – апатию, разочарование;**

**Четвертая – зависть, отвращение, печаль.**

По ходу обсуждения записывайте свои выводы. На работу дается 3-5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Подводим итоги обсуждения:

**1. Злость**мобилизует нашу энергию, позволяет защититься; Между тем злость необходима нам, чтобы защищать свои личные границы, она служит энергией перемен, а порой помогает физически защитить себя и близких.

**3. Грусть** побуждает нас задуматься; Это завершающее чувство, которое сопровождает потери, разлуки и неудачи. Оно позволяет нам смириться с негативным событием, открыть для себя что-то важное, порой помогает выйти на новый уровень понимания себя и жизни – если дать себе прожить печаль, а не давить ее обязательным позитивом.

3. **Стыд -**может удерживать человека от неблаговидных поступков и незаконных действий. Эта эмоция способствует развитию самосознания, самоконтроля и самокритичности. Чувство стыда помогает человеку морально не разложиться в условиях вседозволенности и продолжать вести правильную жизнь.

4. **Страх** сигнализирует об опасности;

5. **Апатия** дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

6. **Разочарование**Буквально: сбросить чары, шаль, вырваться из иллюзий, протрезветь. Разочарование позволяет отстраниться (абстрагироваться) от пристрастного отношения к чему-либо и взглянуть на вещи с "высоты птичьего полета". Когда человек разочаровывается, он начинает критически мыслить, разрушая прежние убеждения и выстраивая новые, более объективные.

7. **Зависть**- Она мотивирует нас чужими достижениями. Мы смотрим на кого-то, завидуем, и хотим также. И порой из этого может получиться собственный интересный проект, прогресс в отношениях. Разумеется, бывают патологические формы зависти, которые, наоборот, не дают нам двигаться вперед. Но это можно сказать о любом другом чувстве, положительном или отрицательном.

8. **Отвращение** - Чувство, которое, как и гнев, помогает нам держать свои границы, а также помогает чувству меры. Люди, которые умеют ощущать свое отвращение, могут и вовремя остановиться – во всех смыслах. В еде, общении, учебе и так далее. А это очень важно, если мы не хотим чем-то объесться или чтобы нам что-то навязали.

9. **Печаль**- Печаль сигнализирует о том, что что-то произошло и человек нуждается в поддержке. Одна из функций состоит в том, чтобы заставить тех, кто видит выражение печали на лице проявить участие и заботу.

Другая функция печали состоит в полном восприятии того, что означает понесенная потеря. Выражение эмоции печали на лице, плач помогают нам в полной мере ощутить утрату.

**Упражнение «Вопросы-ответы»**

3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Портфель педагога»**

Цель: Завершение тренинга, актуализация положительного эмоционального состояние, формирование положительных взаимоотношений между педагогами. Каждому участнику тренинга на спину клеится рисунок портфеля, задача всех участников написать друг другу положительные качества педагога и пожелания.

|  |
| --- |
| Первая – злость, грусть, |
| Вторая – стыд, страх |
| Третья – апатию, разочарование; |
| Четвертая – зависть, отвращение, печаль. |



