**Социально-психологический тренинг**

***Тема:*** О пользе и вреде эмоций. Хочу ли я быть хозяином своих чувств, управлять своими эмоциями?

***Цели:***

- научить участников тренинга управлять своими эмоциями;

- исследование вреда и пользы разных эмоций из собственного опыта.

Ритуал приветствия «Здравствуйте» (по желанию участников).

**1. Игра-разминка «Вопрос – ответ».**

Участники встают в круг. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику, он одновременно бросает мяч партнеру, тот, поймав мяч, должен перебросить другому, но при этом, в свою очередь, должен сказать собственную реплику. Например: «Какое у тебя настроение сегодня?» и так далее.

**2. Игра «Крокодил».**

Ведущий говорит о том, что многие люди бояться показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. После обсуждения группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно) которому сообщается заданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда – попытаться понять, что было загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывали большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникшие, когда приходилось что-то изображать.

**3. Игра «Доверие».**

Группа выбирает ведущего – «поводыря», задача которого в течение 5-7 минут водить группу завязанными или закрытыми глазами по комнате. Участники группы держат друг друга за талию или плечи. После проведения игры каждый описывает свои ощущения, степень доверия поводырю. Поводырь делится своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие других.

**4. Игра «Угадай, что я изображаю».**

Ведущий показывает таблицу чувств. Делит участников на две группы – «скульпторов» и «изделий». Каждый «скульптор» выбирает чувство и ставит свою «модель» в позу, наиболее типичную для выражения данного чувства. Завершив работу, «скульпторы» записываю на бумаге названия своих произведений. Листки отдают «создателям скульптур» и те вместе с «моделями» читают названия. Выбираю то, которое представляется наиболее адекватным. При расхождении мнений партнеры договариваются между собой. Затем участники меняются ролями.

Таблица чувств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Удовольствие | Неудовольствие | Злость |
| Усталость | Удивление | Стыд |
| Радость | Спокойствие | Гнев |
| Нетерпение | Изумление | Огорчение |

В конце занятия ведущий проводит рефлексию, где каждый из участников рассказывает о своих чувствах, о том насколько он понимал других.

**5. Рефлексия «Сегодня я понял…»**

**6. Прощание «Улыбка другу».**