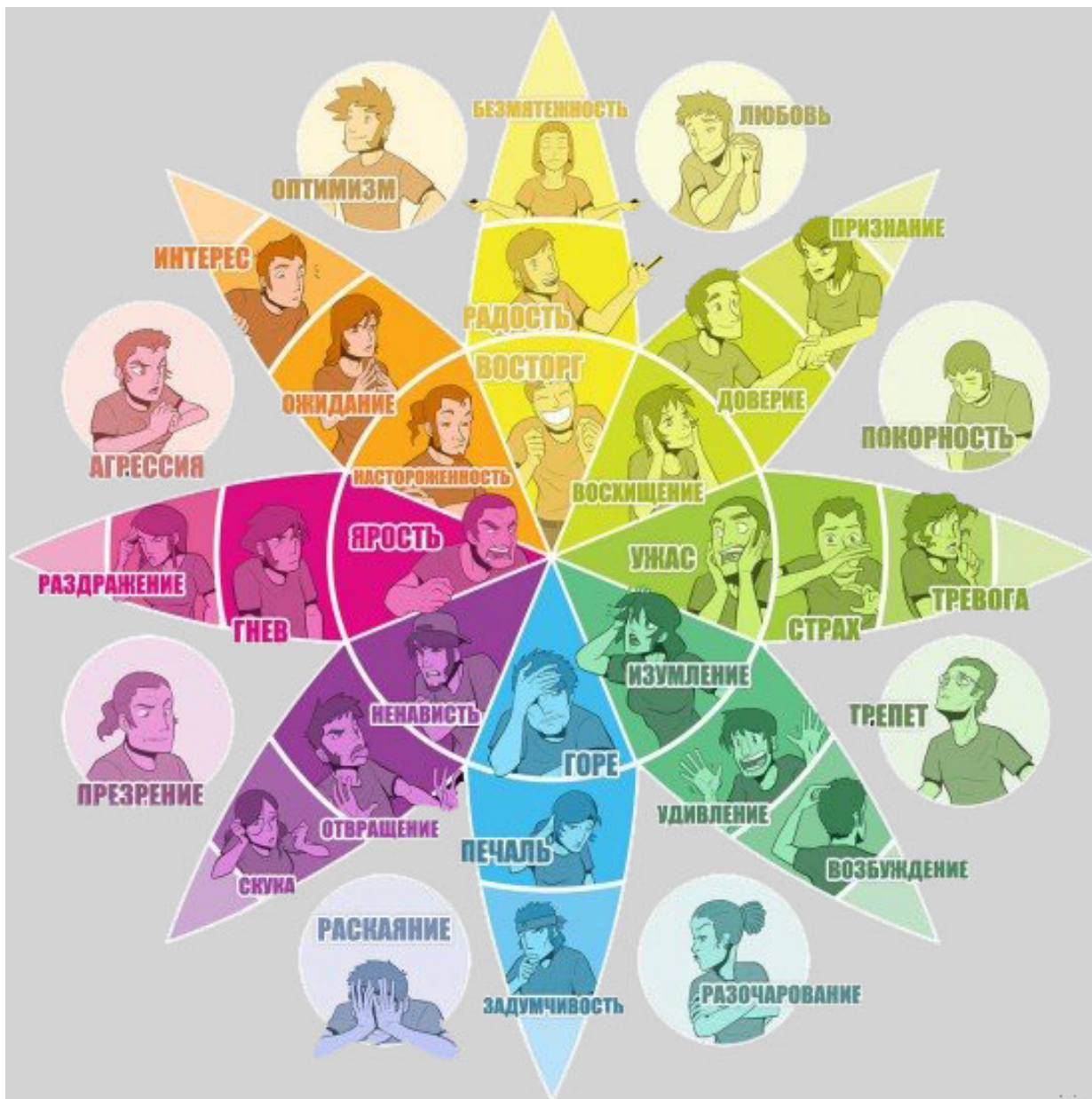


Упражнение «Радуга чувств».

Цель: Учимся осознавать свое эмоциональное состояние.

Материалы: Два альбомных листа. Наборы фломастеров, карандашей, краски тоже можно.



Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на компас эмоций!

Лучше переписать себе на листочек в столбик. Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется – главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут не обычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Первую радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни».

Думаем и рассуждаем!

«Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние?

Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

Вывод: «Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу».

Упражнение «Дерево чувств»

Цель: Учимся дифференциации своего эмоционального состояния.

Материалы: наборы цветного пластилина (пластилин можно заменить цветной бумагой, ножницами и клеем, но пластилин намного эффективнее, так как он позволяет мять, сжимать, ломать, переделывать и т.п.), влажные салфетки, листы А4, карандаши, фломастеры, краски.

Задание: «Вспомни какое-нибудь событие или ситуацию в своей жизни, которые до сих пор вызывают у тебя сильные негативные эмоции и чувства. Представь эту «Картинку» и постарайся понять, какие именно чувства ты переживаешь.

Возьми пластилин или другие изобразительные средства (краски, карандаши, фломастеры и т.д.) и начни изображать дерево.

Сделай ствол – это ты сама/сам.

Потом ветви – это различные события в вашей жизни. Их, конечно, много. Потом обозначь ту ветку, которая вызвала у тебя сильные негативные эмоции.

Начни делать плоды – это твои эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определи свой цвет и свою форму. Изобрази

все сочетание чувств, которое ты испытываешь. Поместит эти эмоции на ту ветвь, которую ты обозначила особо.

Внизу ствола изобразите корни, которые через тебя питают именно ту ветвь, с которой ты работаешь.

Корни – это причины событий, **которые вызвали твои эмоции (их обозначь одним цветом)**, это – причины твоих чувств, ведь чувства возникают не только из-за событий, но и из-за твоего к ним отношения.

Корни другого цвета – это твои мысли про эти события. Сформулируй их для каждого и изобрази корень. Если при этом твои чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомни какое-то хорошее событие. И поступите с ним так же, как и с неприятным. Изобрази разноцветные плоды и корни.

Думаем и рассуждаем!

Поделись своими переживаниями во время выполнения упражнения. Скажи, что полезного было именно для тебя в этом упражнении.