

Семинар – тренинг для учащихся «Чувства и эмоции в ситуации конфликта»

Цель: актуализация опыта и знаний подростков, относящихся к эмоциональной сфере.

Задачи:

1. создание позитивного эмоционального фона в группе;
2. тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние;
3. обучение «открытому» выражению эмоций через «Я-высказывания».

Данное занятие предназначено для обучающихся 7-11 класса.

Содержание занятия:

1. Упражнение - разминка «Какого я цвета»
2. Знакомство с техниками эмоционального контроля
3. Упражнение «Я-высказывания»
4. Упражнение «Война и мир»
5. Упражнение «Копилка обид»
6. Рефлексия

Ведущий: *Роль эмоций в конфликтах*

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным примером, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление (Изард, Мацумото и др.) Данный факт не только убедительно доказывает врожденный характер основных эмоций и их экспрессии на лице, но и на наличие генотипически обусловленной способности к их пониманию. Несомненно эмоции играют важную роль в межличностных контактах.

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые “чистые” эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Таким образом, в восприятии человеком конфликтной ситуации важную роль играют эмоции участников конфликта, поскольку в данном случае эмоция, как следствие, может быть не только результатом конфликта, но и определенной степени провоцировать его.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности.

Эмоциональные проявления в конфликтах

Помимо эмоциональных состояний, конфликт может служить причиной появления и других типов эмоций. Рассмотрим более подробно те эмоции, которые наиболее характерны для конфликтной ситуации, в независимости от того, являлись ли они одной из причин конфликта или возникли вследствие одного.

Модальность эмоций:

Обида как эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе появляется тогда, когда задевается чувство собственного достоинства человека, когда человек осознает, что его незаслуженно унижают. Это бывает в случае оскорбления, обмана человека, неоправданных обвинений и упреков в его адрес. М.С. Неймарк показала, что обида как реакция на неуспех легко возникает у детей с завышенной самооценкой и уровнем притязаний. Они обижаются на задания, на экспериментатора.

Цицерон сказал, что оскорбление причиняет боль, которую с трудом выносят мудрейшие и лучшие люди. Обида действительно является сильной душевной болью, огорчением. Она может оставаться затаенной и либо постепенно проходит, либо приводит к разработке плана мести обидчику. Нередко обида переживается остро, в виде гнева, и ведет к агрессивным действиям, возникновению конфликта.

Если ожидавшееся или обещанное событие не сбываются, то появляется неудовлетворенность, неудовольствие, которое называют **разочарованием**. Чем больше было обещано или чем важнее было ожидавшееся событие, тем больше разочарование испытывает человек, если его ожидания не оправдались. Особенно легко возникает разочарование, когда ожидают от чего-то сверхъестественного какого-то чуда.

Досада - это раздражение, недовольство вследствие собственной неудачи или неудачи близкого человека, любимой спортивной команды и т.п. Это сожаление часто с примесью злости на обстоятельства, человека, помешавших достижению задуманного. Злость при досаде часто выражается (“разряжается”) с помощью “крепких” выражений, в том числе и мата.

Понятие “**гнев**” синонимично понятиям “негодование”, “возмущение”, “злость”. По Э. Шострому, негодование - это блокированная или неполная, а также лживая эмоция. Он считает, что негодование ненатурально и сдавленно выражает страх. Многие из нас (так называемые “манипуляторы”) выражают гнев, хотя на самом деле чувствуют обиду и боль. Это происходит потому, что гнев - более предсказуемая эмоция. Легко предположить, что может случиться после гневного выступления одного человека: другая сторона тоже рассердится. Подход Шострома к пониманию гнева излишне односторонен в связи с тем, что он рассматривает только случай замены истинной эмоции ложной. Однако гнев и сам может быть истинной эмоцией, например при нанесенном человеку оскорблении; Х. Коут называет этот вид гнева “нарциссически”. Говорят и о “бессильном гнев” при фрустрации, когда нет никакой возможности снять барьер, стоящий на пути к цели.

Сильный гнев обозначают как ярость, при которой появляется ничем не сдерживаемое агрессивное поведение. Ярость бывает “благородная” “праведная”, “конструктивная” (когда яростно, со злостью отстаивают в горячем споре свою точку зрения) и “деструктивная” (находящая выражение в насилии, жестокости).

Гнев может быть вызван личным оскорблением, обманом и другими моральными причинами, особенно если они неожиданные для субъекта. Но чаще всего причиной гнева является фрустрация, не преодоленное препятствие к достижению какой-либо цели. Поэтому у ребенка уже в первые дни жизни можно вызвать рефлекторно приступ гнева стеснением движений.

Гнев в конфликтных ситуациях рассматривал Д. Паттерсон. Автор отмечает, что гнев возникает постепенно из цепочек негативного поведения, когда двое людей становятся на

тропу взаимных обвинений (т.е. когда возникает ситуация “слово за слово”). Чаще всего такие цепочки возникают между людьми, имеющими равные права: между мужем и женой, между родителем и ребенком, между сослуживцами.

Зарождаются эти негативные цепочки чаще всего в связи с достаточно безобидными событиями и до какого-то определенного момента себя не проявляют. Поначалу обмен раздраженными репликами выглядит вполне банально, поэтому общающиеся не придают значения зарождению негативной цепочки. Но если цепочка включает в себя больше трех-четырёх реплик, то конфликт начинает сопровождаться криками, угрозами, физической агрессией. Последнее звено в цепочке, после которого прорывается гневная вспышка, называется “запускающими”.

Е.Маккоби и К. Жеклин провели ряд экспериментальных исследований, направленных на изучение гендерных различий в проявлении гнева. В результате они пришли к выводу, что с возрастом частота и интенсивность гневных реакций у мальчиков возрастают, а у девочек - убывают. Авторы объясняют это тем, что девочки, имея те же агрессивные тенденции, что и мальчики, боятся проявить их из-за возможного наказания, в то время как агрессии мальчиков окружающие относятся более благосклонно.

1. Упражнение «Какого я цвета?»

Инструкция ведущего: *«Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».*

Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

2. Знакомство с техниками эмоционального контроля (теоретический блок)

Инструкция ведущего: *«Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?»*

«Что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля?» (Участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос).

*«На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не стоит пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это - осознать, принять и управлять эмоциями. Эмоции есть, потому что они имеют биологический смысл для нашего выживания. Последние психологические исследования показывают, что существует только четыре вида основных эмоций, которые развиваются в другие, более сложные чувства: **гнев, страх, радость и печаль**. Базовыми считаются: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.*

В жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. В одном исследовании бельгийского ученого Филиппа Вердуйн была выявлена самая

долгоиграющая эмоция – печаль. Она длится в четыре раза дольше, чем радость! Что необходимо понять, всем нам действительно совершенно необходимо научиться управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться и страдать.

Итак, мы сейчас познакомимся с проверенными временем и наукой техниками эмоционального контроля, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться на учебе, в будущем на работе и на прочих важных делах».

Информация для ведущего: Участникам группы предлагается ознакомиться с техниками и отработать любую из них (например, упражнение «Я - высказывания»)

1. Техника «Отложить на потом».

«Если что-то произошло неприятное, или не так удачное чем мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает».

2. Техника «Худшее, что может случиться»

«Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти. Не хотелось, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль».

3. Техника «Воспоминания об успехе».

«Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример: Вместо того чтобы нервничать из-за неудачи в своей работе, лучше вспомните, что вас когда-то хвалили за успешно сделанную работу (проект или какое-либо задание)».

4. Техника «Конструктивная коммуникация»

«Выражать свои эмоции следует четко по общей формуле: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z (ситуация)». Принимайте во внимание следующее:

- четко осознайте и определите эмоцию X (гнев, грусть, страх, веселье и т. д.);
- выскажите свои эмоции от первого лица;
- определите, какое поведение Y провоцирует вас на эмоции;
- выражайте четко, что вам необходимо;
- избегайте использования фраз, которые начинаются с «ты» и «вы» и следуют с обвинениями».

3. Упражнение «Я – высказывания»

Требуется: бланк с таблицей «Обидные высказывания - Я-высказывания», ручки на количество участников.

Инструкция ведущего: «Мы сейчас попробуем выстроить конструктивную коммуникацию с выражением своих эмоций».

В табличке вам необходимо заменить Ты сообщения (левая колонка) на Я - высказывания (правая колонка)».

Обидные высказывания (нарушение этики в коммуникации)	Я-высказывания (этичная, конструктивная коммуникация)
Это просто твой эгоизм!	Я последнее время не чувствую от тебя прежней

	заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	
...	
...	

Группе предлагается разделиться на пары. Одним предлагается составлять Ты-высказывания, а другие должны как можно быстрее заменить их на Я-сообщения. Потом пары меняются местами.

4. Упражнение «Война и мир»

Требуется: листы А4 на количество участников (по 2 на каждого), фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, краски, клей, скотч, ножницы.

Каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги.

- Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течении десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Как только я начну счет: один...два...вы должны расправиться с обидчиком. По счету "десять!" все действия по уничтожению противника должны быть уже исчерпаны,

Инструкция для ведущего: по выполнению этого задания, некоторые участники могут попросить дополнительное время для вендетты. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые "герои битвы" испытывают в данный момент.

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

- Хорошо ли им? Спало ли напряжение?
- Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?
- Какие чувства сейчас испытывают? (чувство удовлетворения, есть ощущение освобождения – камень с души упал?)

«Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам другой лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через некоторое время (10-15 мин) каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

5. «Копилка обид»

Требуется: блистеры от киндеров-сюрпризов на количество участников, полоски бумаги р-р 2*15 на количество участников.

Инструкция ведущего: *«Ребята, давайте подумаем, чем чревато невозможность выразить негативные эмоции или их подавление в себе?»*

Невыражение негативных эмоций — это самая тяжёлая ошибка, за которую мы расплачиваемся болезнями, наш организм реагирует на это. Причина этой ошибки иногда состоит в одностороннем понимании того, «что есть культурный-воспитанный-вежливый-цивилизованный, а также — сильный человек».

Что же делать с негативными эмоциями? Негативные эмоции нужно обязательно освещать ярким светом своего внимания.

Самый простой способ работы с эмоциями существует давно, он состоит из трёх ступенек:

Каждый раз выражайте поступающие сильные эмоции словами «Мне это нравится»\»Мне это не нравится»,

Каждый увиденный объект (событие), вызывающие эмоции, дробите на части и раскладывайте по полочкам: «вот это мне в нём — нравится, а вот это — не нравится»,

Учитесь расширять словарь описания своих эмоций: «это вызывает у меня животный страх, это — стыд, это — отчаяние, это — омерзение, это — негодование».

Что делать с «текущими» обидами, которые постоянно возникают в нашей повседневной жизни? Умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Работают такие способы: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Главное понять: бесплодность накопления обид, и жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек».

Подросткам предлагается сделать «копилку» из блистеров киндеров-сюрпризов, написать на листочках все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, и поместить все обиды в «копилку обид». Копилку обид можно заклеить скотчем или дать название на усмотрение участника. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Каждый решает, что он будет делать с «копилкой обид». Психолог поддерживает каждое предложение из озвученных, это в знак новой жизни – жизни без обид.

6. Рефлексия.

В конце занятия участники делятся своими ощущениями, что получилось на занятии, что не получилось. Участников просим озвучить, поменялся ли цвет настроения, с которым пришли на занятие, и почему.