

## **Тренинг "Мой гнев"**

**Цели:** сформировать навыки оптимального поведения в критических ситуациях, умения конструктивно разрешать конфликты, контролировать негативные эмоции.

**Задачи:** убедить в опасности гневных, агрессивных реакций и необходимости уметь контролировать себя; познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.

**Оборудование:** видеоряд (фотографии, репродукции, киноэпизоды), иллюстрирующий гнев и ярость.

**Вводная часть.** Учащимся предлагается вспомнить, что такое эмоции, какие они бывают, как они выражаются. Одновременно им предлагается с помощью мимики и жестов показать называемые ведущим эмоции.

Далее выполняется в два этапа упражнение "Шла Саша по шоссе". Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой ("Палку толкал лапкой Полкан", "Все бобры добры до своих бобрят", "Сеня вес воз сена", "Дарья дарит Дине дыни" и т. д.), после чего он имитирует ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Участники, насупив брови, опустив голову и скав кулаки, ходят по комнате и, как бы ворча, проговаривают свою скороговорку. Время от времени они негромко ворчливо высказывают ее друг другу. Во время второго этапа участники гневно выкрикивают друг другу скороговорки.

После каждого этапа упражнения обсуждается, какие реальные эмоции отображали игровые ситуации, а также то, как можно управлять подобными эмоциями.

**Основная часть.** Учащиеся обсуждают, что такое гнев (*отрицательная эмоция*) и к каким опасным последствиям он может привести. В этой части тренинга ведущий может продемонстрировать соответствующие фрагменты из кинофильмов или репродукции картин.

Далее он отмечает, что гнев является отрицательной эмоцией еще и потому, что отрицательно воспринимается окружающими. Учащиеся выполняют **упражнение "Мир глазами агрессивного человека"**: один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: "Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул. Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость" и т. д.

Остальные участники также могут предлагать свои комментарии. После завершения упражнения обсуждаются следующие вопросы:

- Каким представляется агрессивный человек?
- Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок?
- Как к нему будут относиться близкие?
- Как к нему могут относиться посторонние?

Обращается внимание на негативные последствия именно агрессивных реакций, чаще всего неконструктивных, а также на то, что внешние проявления гнева, злости и вообще чрезмерные проявления эмоций неблагоприятно характеризуют человека в глазах окружающих. Кроме того, следует подчеркнуть,

что агрессивному человеку свойственно приписывать другим свои собственные агрессивные намерения и негативные чувства.

Для освоения способа самоконтроля и саморегуляции выполняется **упражнение "Самоконтроль внешнего выражения эмоций"**. Учащимся предлагается вспомнить конкретную ситуацию, в которой они испытывали сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно воспроизвести его, а затем задать себе вопросы для самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован(а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

Если эти признаки выявлены, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц следует мысленно произнести следующие фразы:

"Мышцы лица расслаблены".  
"Брови свободно разведены".  
"Лоб разглажен".  
"Расслаблены мышцы челюстей".  
"Расслаблены мышцы рта".  
"Расслаблен язык, расслаблены крылья носа".  
"Все лицо спокойно и расслаблено".

2. Удобно сесть, встать.  
3. Два-три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, чтобы восстановить учащенное дыхание.

4. Спокойно и ритмично подышать.

**Заключительная часть.** Учащимся предлагается сравнить свое состояние в начале и конце упражнения. Проводится обсуждение, какие еще известны способы произвольного регулирования своего состояния. Учащимся предлагается закончить предложение "В напряженной ситуации я сделаю..., т. к. это поможет..."

**Домашнее задание.** Подготовить рассказ (допускается описать эпизод из кинофильма) о негативных последствиях гневной реакции.

**Ведущему на заметку.** Упражнение "Самоконтроль внешнего выражения эмоций" может быть несколько сокращено или拉伸在 зависимости от восприятия его участниками. Как показывает практика, некоторые из участников могут стесняться выполнять подобное упражнение. В таких случаях рекомендуется объяснить, насколько важно владение навыками самоконтроля в различных профессиях: дипломат, журналист, специальный агент, артист, фотомодель и т. д.