

## Станция

**Вы приходите на станцию, рассказывается ввод про эмоции и чувства, их отличия. Далее отряд делится на две части. Каждая часть играет свою сценку с эмоцией, которую ребенок тянет бумажку со своей эмоцией. Дети не знают эмоции друг друга, но после сценки пытаются назвать эмоции каждого. Затем состоится обсуждение с вопросами.**

Стоит начать с того, что такое эмоции, чтобы сейчас быть в курсе всего. По научному, эмоции - это психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к всевозможным ситуациям. А по-простому - это реакция человека на разные жизненные ситуации. В человеке выделяют 6 самых базовых эмоций: радость, печаль, страх, гнев, отвращение. Важно знать, что ты испытываешь, как это проживать, чтобы уменьшить вероятность импульсивных решений и конфликтов, понимать себя и строить здоровые отношения в социуме. Эмоции и чувства влияют на наше принятие решений, мотивацию и поведение в целом. Они могут мотивировать нас, сподвигнуть к позитивным действиям и приводить к импульсивным поступкам.

У нас каждый день появляются эмоции и чувства. Иногда мы радуемся, иногда злимся, боимся, стыдимся или грустим. Всё, что мы чувствуем влияет на то, как мы говорим, действуем, общаемся и даже как думаем о себе. Но часто мы не умеем точно понять, что именно мы чувствуем, и не знаем, что с этим делать.

Эмоции	Чувства
Быстрые, как вспышка	Долгие, как фон
Возникают мгновенно (например, при неожиданности)	Могут длиться часы, дни, даже недели
Пример: испуг, гнев, радость	Пример: обида, одиночество, любовь, тревога
Видны по лицу, жестам, голосу	Не всегда видно снаружи

Ты случайно разбил кружку — появилась эмоция: страх.  
Если тебя часто ругают за ошибки формируется чувство вины.  
Если тебя не понимают долго может появиться чувство одиночества.

**Эмоции — это как погода, а чувства — как климат внутри.**

Главное отличие эмоций и чувств, что эмоция проявляется ярко, она может быть выражена в виде радости, гнева. Чувство же может быть более тонким и скрытым, например, любовь, вина, тревога. Чувство возникает на основе эмоций, а не наоборот. Оно более длительное и стабильное, более сложное и многообразное.

Когда мы злимся, мы можем кричать или хлопать дверью. Когда нам страшно, мы можем убежать, замереть или прятаться. Когда мы радуемся, мы хотим делиться и общаться. Если мы завидуем, можем начать обесценивать других. Но не всегда то, как мы себя ведём, показывает истинное чувство.

Понимание чувств, в свою очередь, устанавливать связи с другими людьми, налаживать отношения и строить общество, основанное на сочувствии и взаимопонимании.

### **Как понимать свои чувства?**

Остановись и спроси себя: Что я сейчас чувствую? Назови это: Злость? Страх? Стыд? Раздражение? Радость? Проверь, откуда это: Что вызвало это чувство? Позволь себе это почувствовать. Не нужно стыдиться чувств.

### **Как понять чувства другого человека?**

Люди выражают чувства по-разному: через лицо, интонацию, поведение, молчание. Иногда человек выглядит злым, но на самом деле он расстроен или обижен. Иногда человек улыбается, а внутри ему грустно – не всегда эмоция = чувство.

Эмоция — внешняя. Видна, слышна. Чувство может быть скрытым. Его нужно понять, почувствовать. Иногда нужно смотреть не только на то, что человек делает, но и зачем он это делает. Тогда мы начинаем его понимать.

### **Что делать с трудными чувствами?**

Проговорить: с другом, взрослым, психологом.

Нарисовать, написать, выразить — дневник, рисунок, музыка.

Двигаться — спорт, прогулка, бег.

Дышать глубоко и медленно — помогает успокоиться.

Разобраться: что вызвало это чувство и что с ним можно сделать.

Мы все иногда бываем в трудных состояниях: грустим, злимся, переживаем, чувствуем одиночество или тревогу. Бывает, рядом с нами кто-то явно страдает: друг стал молчаливым, кто-то плачет, нервничает или резко реагирует. Что делать в такой момент? Надо ли помогать? А если он злится, "отыгрывается" или делает больно в ответ как быть тогда?

Человек может вести себя странно или грубо, когда внутри у него боль, страх, усталость или обида. Но не всегда он умеет это сказать словами. Иногда он просто срываются или замыкается. Это не оправдание, но объяснение. У каждого своя "внутренняя буря".

### **Как можно помочь человеку, которому тяжело?**

Спросить мягко: «Ты в порядке? Хочешь поговорить?». Даже один тёплый вопрос — уже поддержка.

Просто быть рядом: не надо лечить или давать советы. Иногда молчаливое присутствие или «если что — я рядом» уже много значит.

Предложить помочь: «Хочешь пойти прогуляться?», «Хочешь я посижу с тобой?»

Слушать без оценки. Не надо говорить: «Ну, не плачь», «у других хуже».

### **А стоит ли вообще помогать?**

Золотое правило: Помогать — если у тебя есть ресурс (сила, спокойствие, желание).

И если человек не делает тебе больно в ответ.

Иногда лучшая помощь — это сказать: «Я вижу, что тебе тяжело. Я рядом. Но мне тоже сейчас непросто, и я не могу больше».

Помощь не должна превращаться в жертву собой.

### **А если он «отыгрывается» на тебе?**

Иногда человек, у которого внутри боль, начинает злиться, обесценивать, грубить, обвинять других. Это называется "отыгрывание" — когда ты не справляешься с собой и срываешься на другом.

### **Что делать?**

Ставить границу: «Мне жаль, что тебе плохо, но мне больно, когда ты так со мной говоришь».

Можно уйти: «Я не могу сейчас это выносить. Поговорим, когда ты успокоишься».

Поддерживать, но на расстоянии, если нужно.

Помощь — это не значит терпеть плохое отношение. Это значит быть рядом без вреда себе!

## Сценки

### Встреча

На встрече вы с друзьями решили сыграть в игру. В середине игры кто-то решает изменить правила или нарушить их.

1: Давайте поиграем в настолку?

2: О, супер идея!

Орг: Ну я даже не знаю.

5: Только если карточную.

2: Согласен(на). Вот эту которую ты держишь.

1: Лучше сделаем так. Поднимите руку, кто за... Большинство! Значит, играем.

6: А тут можно сходить вот так? (*Кладет свою карту.*)

1: Можно. Мы играем в другой вариант игры.

3: Тогда я хожу эта картой.

4: Я хожу семеркой.

5: А я девяткой

Орг: Нет, стойте, подождите, там можно только одинаковые цифры класть.

5: Разве?

6: Нет, так тоже можно.

Орг: Я по-другому играл(а).

2: А тут можно и так, и так.

4: Обычно в этом случае удобно поставить девятку, так больше вариантов.

5: Подождите, а что если вправду так нельзя ходить.

1: Я говорю, что это разные варианты игр.

3: Есть вариант когда удобно девятку положить, а в нашем есть побольше версий хода.

5: Надо заранее говорить о таком.

1: Он(она) (*показывает на 6.*) поинтересовался(ась) и все понял(а). Но вы сказали, что все знаете.

Орг: Мы такого не говорили.

5: Да, я тоже такого не помню.

4: А я помню такое.

3: Они бы тогда все поняли, если бы им сказали.

2: Но мы же обсуждали ситуацию с ним(ней). (*показывает на 6.*)

1: Я про это и говорю.

4: Ну вот и считай объяснили вам правила.

2: А вы не поняли.

3: Сразу надо говорить, раз не поняли.

Орг: Как мы должны были догадаться, что это объяснение правил?

5: Да, мы же не знаем.

6: Так, подождите. Давайте тогда мы вам объясним снова.

Орг: Да ладно, не надо, мы и так все поняли.

5: Да, мы поняли, спасибо.

Орг: А если я эту поставлю, можно?

1: Да, все верно.

3: Видишь, как быстро схватываешь.

Эмоции: спокойствие, раздражение, интерес, обида, восторг, ярость, отчаяние, надежда, возмущение, гордость, удивление, разочарование, застенчивость.  
*у обоих персонажей может быть одна эмоция.*

Орг - раздражение

## День рождения

Человек пришел в школу, и выясняется, что у его друга день рождения, но он совершенно об этом забыл

1: С днем рождения тебя! Желаю самого светлого, доброго и яркого!

2: Спасибо большое! Приятное поздравление. Рад(а) тебя сегодня видеть.

3 и 5(близкие друзья 2, стоящий рядом с ним же): Привет!

1: О, привет! Да, я тоже. Как дела?

2: Просто потрясающе. Много подарков, внимания.

1: А вы как?

3: Да прекрасно, вот подарки именинника(цы) таскаем.

5: Соглашусь. А как ты?

1: Я тоже хорошо. Кстати о подарках.

2: О, ты мне тоже что-то подготовил(а)?

1: Нет, нет, совсем другое.

2: А, я понял(а). Может, что-то особенное?

3: Это какой-то сюрприз?

5: Я понял(а). Это та самая футболка?

1: Нет, к сожалению это не то.

2: А что же тогда? Ты меня поставил в тупик.

1: 3, 5 вы можете оставить нас? Нам надо переговорить о важной теме.

3: Да, конечно.

5: Без проблем.

1: Слушай, тут такое дело... Я не знаю, как сказать...

2: Поверь, я тоже не знаю.

1: Это получилось случайно и я вообще не хотел.

2: Ну и...

1: В общем, я забыл про твой день рождения.

2: А как так получилось, что ты забыл?

Орг: Всем привет! Извините за вмешательство, конечно...

1: Привет, слушай, мы сейчас договорим...

Орг: Секунду, я тут кое-что услышал.

2: Сейчас, подожди.

Орг: Я вообще тут за тебя. Ты реально забыл(а) про его(ее) день рождения? Стоит исправится.

1: Да я не хотел. Ты вообще все не так понял.

Орг: Ну понятно, значит это твой друг, а ты забыл(а). Вообще не по-дружески.

1: Да я сам понимаю и стараюсь объяснить.

Орг: И все же я, например, помню как именинник(ца) делал(а) тебе подарок на твой день рождения

2: Я тоже помню.

1: Я с ним(ней) разговариваю, а не с тобой.

Орг: Ладно, ладно, разговаривайте. Ой чуть не забыл, прям как он(она). С днем рождения!

2: Спасибо. (Орг уходит.) Ну так что?

1: В общем, я готовился(ась) к экзаменам, поэтому упустил(а) этот момент, но я готов(а) исправиться.

2: Я тебя понял(а), буду ждать.

3: О чём говорили? Что-то случилось?

2: Да нет, все нормально.

5: Ты как-будто грустный(ая).

2: Все в порядке.

3: А что тебе подарили?

2: В основном все, что я хотел(а).

4: Привет, я помню, что у тебя сегодня день рождения, поэтому держи, я тебе подготовил(а) подарок. Я тщательно все подбирал(а), надеюсь, тебе понравится.

2: Тут все, что мне надо было. Спасибо.

1: Столько внимания и подарков у тебя сегодня.

4: Ага. Так приятно, что тебя ценят.

Орг - насмешка

Эмоции: тревога, вина, сожаление, удивление, радость, застенчивость, отчаяние, печаль, беспомощность, потрясение, гордость, досада, принятие, страх.

Вопросы для свечек:

Как эмоции влияют на восприятие слов?

Как можно/нужно избегать конфликтов? Какие эмоции можно использовать?

Как правильно говорить о своих идеях, возражениях?

Почему важно уважать эмоции других людей?

Как правильно переживать эмоции?

**Вопросы для обсуждения:**

Как быть с организатором, у которого не меняется эмоция?

Какие чувства вы испытали во время сценки с эмоцией?

Почему вы решили, что человек отыгрывают ту или иную эмоцию, по каким признакам, действиям?

Как вы думаете, есть ли разница между тем, какие эмоции вы ощутили и какие чувства вы испытали?