Техники по конструктивному выражению эмоций

Упражнение «Где живут чувства?»

Детям выкладываются разрезанные картинки фигур мальчиков и девочек (можно использовать нейтральные фигуры), предложить каждому ребенку выбрать фигуру, которая больше нравится, больше подходит к нему самому.

Инструкция ведущего: «Ты видишь две фигуры – мальчика и девочки. Выбери фигуру, которая тебе подходит. Представь, что это ты.

В каком месте твоего тела живет радость? Какого она цвета? Нарисуй ее прямо на фигуре.

Как ты ее чувствуешь? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Какой температуры (холодная, горячая)? Какая она была бы на вкус?

А что скажешь о грусти? Нарисуй грусть на фигуре там, где чувствуешь. Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Раскрась ее.»

Техники по работе со страхом

- задержать дыхание настолько, насколько это возможно, а после – сосредоточиться на медленном дыхании;
- назвать 5 вещей, которые я вижу; 4 звука, которые я слышу; 3 ощущения, которые я испытываю; назвать 2 запаха; назвать 1 вкусовое ощущение;
- выполнить интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7;
- слепить/нарисовать страх, затем обсудить;

А также:

- попытайтесь сформулировать для себя и проговорить вслух, что вызывает страх;
- если есть возможность, поделитесь со своими переживаниями с окружающими людьми;
- при приближении приступа страха можно выполнить несколько дыхательных упражнений.

Техники по работе со злостью

- техника «выгрузки эмоций»: ответьте на ряд вопросов: 1. Что сейчас с тобой происходит? 2. Что тебя разозлило? Что в моём (чьём-то) поведении тебя злит? Что в отношениях тебя злит? Что делает это для тебя важным? Разрешить себе испытывать эту эмоцию;
- дайте себе физическую нагрузку;
- расскажите о своих чувствах другому человеку.