



Могу
Чувствовать

#Могу Чувствовать

Мероприятие предназначено для подростков в возрасте **от 10 до 18 лет** и ориентировано на развитие их **эмоционального интеллекта** через обсуждение базовых ценностей, подростковых проблем, этических дилемм и тд.

Проводится в формате **рефлексивного занятия** - встреч с групповым просмотром и обсуждением фильмов, обсуждением книг и картин совместно с ведущим, желательно психологом подросткового пространства.



#Могу Чувствовать

Мероприятие позволяет объединить **искусство и психологию** в интересный и продуктивный инструмент самопознания.

Во время просмотра фильма, обсуждения книги или картины у участника происходит идентификация с одним или несколькими героями, а в процессе обсуждения под руководством ведущего подростки учатся различать разные оттенки эмоций и чувств, а также находить слова для их выражения. Этот метод помогает подросткам визуализировать свои проблемы и эмоции, преодолевать трудности, развивая в них навыки саморефлексии и самоанализа.

В рамках мероприятия подростки думают, анализируют и учатся отстаивать свою точку зрения.



Основные цели мероприятия

- **Развитие эмоциональной компетентности** подростков и расширение их эмоционального словаря, что позволяет подросткам лучше распознавать и выражать свои эмоции, а также понимать и воспринимать эмоции других людей, осознавать физические и психологические симптомы, которые сопровождают эмоции, управлять своим поведением в социальных ситуациях и устанавливать границы в отношениях.
- **Формирование навыков эмпатии и социальной ответственности**, что способствует развитию позитивных отношений с окружающими и укреплению социальной связи.
- **Поддержка ментального здоровья подростков**, что способствует снижению уровня стресса и тревожности, повышению самооценки и самопринятия.

Как организовать мероприятие

1. Принять участие в установочной встрече по подготовке и проведению мероприятия.
2. Зарегистрировать организацию для участия.
3. Пригласить на мероприятие подростков.
4. Организовать в подростковом пространстве условия для комфортного проведения мероприятия.
5. Провести его в соответствии со Структурой мероприятия.

После проведения мероприятия #МогуЧувствовать ведущим мероприятия и его участникам предлагается по желанию заполнить анкеты обратной связи.

Сообщество во ВКонтакте



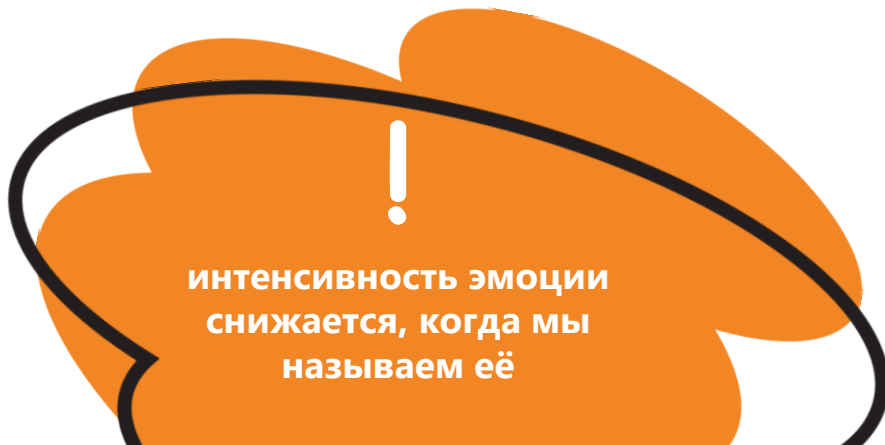
В сообществе:

- Размещена основная информация о мероприятии, публикуются все материалы, необходимые для подготовки мероприятия.
- Можно задавать вопросы по подготовке и проведению мероприятия.
- Можно делиться своими результатами, эмоциями и реакциями.

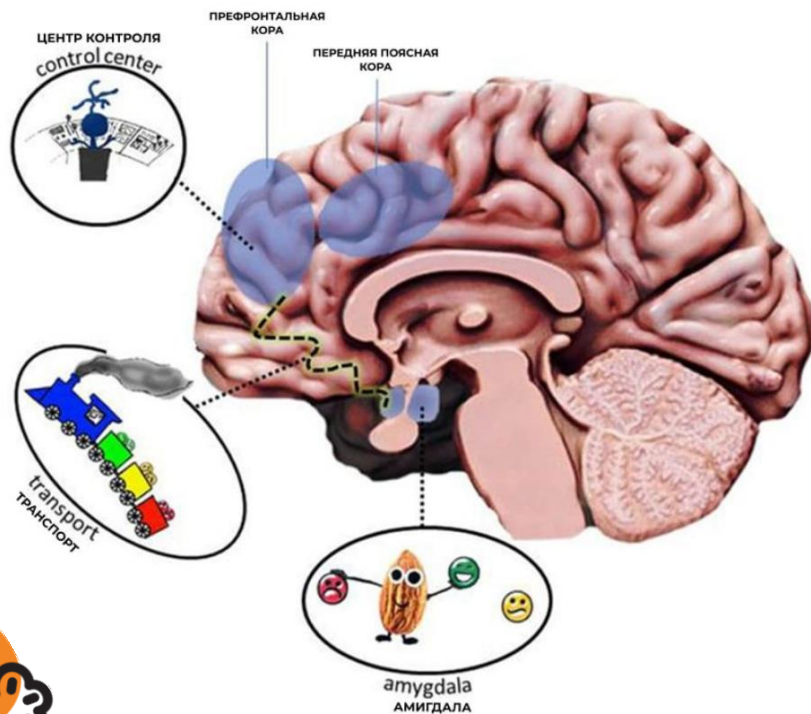
Эмоции

Эмоция - это активность в определенных мозговых структурах, которая побуждает нас изменить наше поведение в направлении минимизации или максимизации конкретного состояния.

Эмоции могут быть положительными, отрицательными или нейтральными и каждая эмоция имеет свою ценность и смысл.



Проживание эмоций



Процесс **проживания эмоций** затрагивает несколько отделов мозга.

Миндалевидное тело (амигдала) распознает и сортирует эмоции, прежде чем переносить их в другие области. На картинке транспортировка обозначена поездом, едущим по пунктирной линии к самой **лобной доле**. Как только туда поступает информация, **префронтальная кора действует как центр управления**, решая, что делать дальше с поступающими эмоциями.

«Колесо эмоций»

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ		ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	НАПРЯЖЕНИЕ
скука	печаль	торжество	тревога
сомнение	грусть	восхищение	волнение
растерянность	горе	радость	напряжение
неудовольствие		веселье	беспокойство
огорчение		сочувствие	неуверенность
досада		удовольствие	озабоченность
сожаление		воодушевление	сомнение
страх		влюбленность	
обида		нежность	
опустошенность		бодрость	
злость		предвкушение	
подавленность		интерес	
неприязнь		удивление	
раздражение		уверенность	

Темы практик подобраны в соответствии с «колесом эмоций». Программа разработана на основе трехмерной модели структуры эмоциональных состояний (Д.В. Люсин, НИИ ВШЭ)

Предлагаемая модель описывает структуру эмоциональных состояний, в основу которой положены эмпирические данные, собранные на русскоязычных испытуемых.

Эмоциональные состояния можно описать с помощью трехфакторной структуры:

Первый фактор можно назвать «Отрицательные эмоции»,
Второй фактор — «Положительные эмоции»,
Третий фактор — «Напряжение».



Структура мероприятия

■ Подготовка подростков к занятию

Ведущий сообщает тему, цели и задачи практики.

Если для занятия выбран фильм, то ведущий информирует, на что обращать внимание во время просмотра. При просмотре можно заострять внимание подростков на деталях (конкретных эмоциональных проявлениях), останавливая фильм.

■ Спонтанное обсуждение просмотренного, прочитанного, увиденного

Участники высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими их эпизодами, ситуациями и героями.

■ Детальное дискуссионное обсуждение

Ведущий в соответствии с рекомендациями, полученными от Организатора, задает заранее подготовленные вопросы и называет спектр эмоций из «колеса эмоций», предложенный к обсуждению Организатором.

■ Обобщение обсуждений ведущим

Ведущий помогает участникам осознать их переживания, эмоции, определить, какое проявление чувств для них доступно и приемлемо, а что вызывает сложности и недопустимо.

■ Подведение итогов



Преимущества рефлексивного занятия

- **Возможность** создания безопасной и эмоционально поддерживающей среды.
- **Знакомство** с произведениями искусства дает подросткам возможность наблюдать и анализировать персонажей, ситуации и их реакции, а также сравнивать их с собственным жизненным опытом.
- **Опосредованное** влияние взрослых.
- **Развитие эмпатии:** когда подростки оказываются в роли наблюдателя переживаний других персонажей, они могут лучше понять, как их собственные решения и поступки влияют на окружающих людей.

