

«Эмоции и чувства»

Для классных руководителей

Цели :

1. Способствовать оптимизации взаимодействия воспитательной и психологической службы в школе;
2. Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние, как средство для достижения личных жизненных целей.

Задачи:

1. Расширить представление педагогов о значении эмоций в жизни.
2. Актуализировать представление о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций.
3. Развить навыки анализа и изменения своего эмоционального состояния.
4. Развить навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

Здравствуйте, уважаемые
коллеги!

Сегодня мы поговорим о
наших эмоциях и чувствах, о
их пользе и вреде, научимся
распознавать свои эмоции и
управлять своим
настроением.

1. Введение.

Мы наделены эмоциями, что мотивирует нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ

Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

Подростки, с которыми мы работаем, в силу своего возраста, полового созревания, не могут правильно управлять своими эмоциями. Находясь в эпицентре влюбленностей, ссор, выяснений отношений, они нуждаются в нашей помощи и поддержке, в индивидуальном подходе или в работе с классом.

Чтобы лучше понять подростков, иногда необходимо представить себя в этом возрасте, для этого предлагаю вам ответить на вопросы данного теста

1. "Что я думаю об эмоциях и чувствах?"

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

Ответ: "ДА" - "Нет"

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

Ответ: "ДА" - "Нет"

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

Ответ: "ДА" - "Нет"

4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

Ответ: "ДА" - "Нет"

5. Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

Ответ: "ДА" - "Нет"

6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Ответ: "ДА" - "Нет"

**Вывод: взаимное непонимание
в области чувств – явление
чрезвычайно распространенное.
Правда, есть исключения.
Среди людей встречаются
гении понимания, встречаются
также и те, кто очень хорошо
научился понимать чувства
других людей.**

2. Тест: "ВАШИ ЭМОЦИИ".

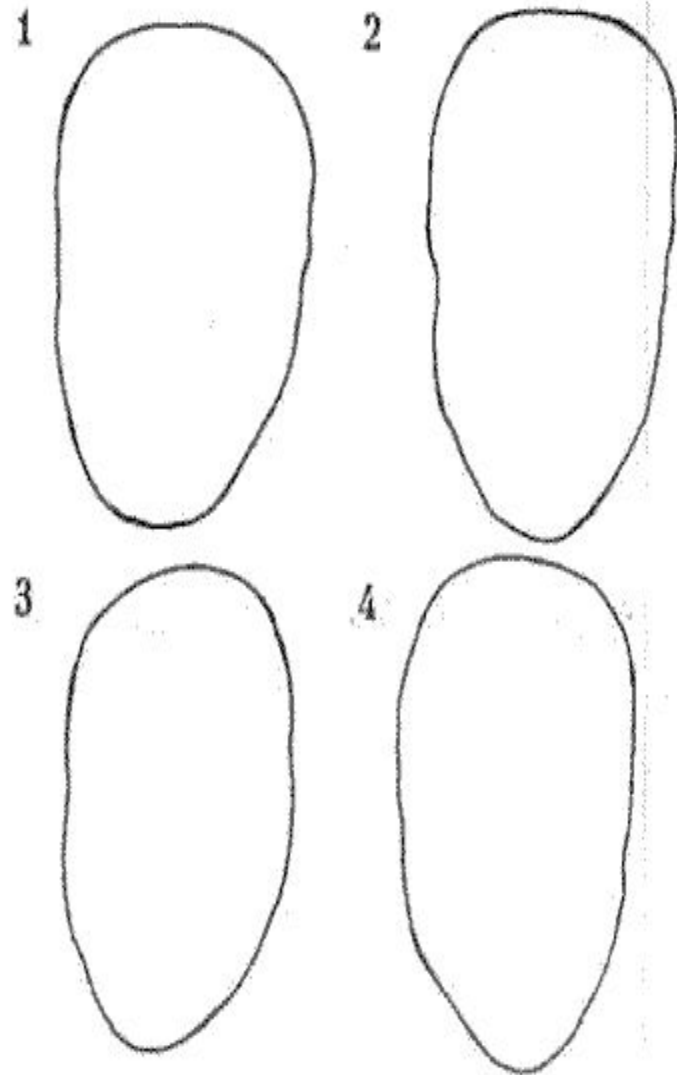
Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте "Ваши эмоции".

Время работы 2 мин.

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе - грустным, третье - злым и четвертое - обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.



□ ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ - если упор на УЛЫБКУ широкую и открытую, то вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

□ ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ - если передана грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

□ ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ - если упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

□ ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА - если передана обида, с упором на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то вы впечатлительны и непосредственны, веря в лучшее и надеясь на светлое завтра. Вас легко обмануть, часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Выбираем настроение



Огорчение



Труссть



Радость



Удивление

При расшифровке этого теста следует учитывать следующее:

- ГЛАЗА – это получение информации и пере работки ее.
- РЕСНИЦЫ – демонстративность, вызывающее поведение.
- БРОВИ – это само анализ ситуации и принятие решения.
- МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – размышление.
- СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск.
- НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция.
- РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

- ПТОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.
- УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.
- МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

По ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было.

Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Для исследования вреда и пользы эмоций в группах, предлагаю две эмоции: "ЛЮБОВЬ" и "ЛЕНЬ"

3. Упражнение: "ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ".

Задание: Объединитесь, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции "ЛЮБОВИ". Вторая группа рассматривает пользу и вред "ЛЕНИ"

Время работы 2- 3 мин.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что анализ дался легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства.

Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например:

Страх упасть – быть
осторожным в гололед.

Лень делать пельмени –
купил в магазине,
сэкономил время

В современной культуре, СМИ существуют запреты на чувства и их внешнее проявление.

Эти запреты для человека, избегание эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняя их из сознания, что бы не быть слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

"Настоящие мужчины не плачут"
(запрет на горе);

"Страх - признак слабости" (запрет
на страх);

"Злиться на близких недопустимо"
(запрет на злость);

"У меня никогда не получится
быть успешным и радостным"
(запрет на радость).



Что бывает, если человек сдерживает свои чувства? В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе.

Так и человек: копит в себе эмоции, а потом "взрывается" и вредит тем самым и окружающим, и себе.

В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Что бы изменить свои эмоциональное состояние, то необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого.

Это исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния.

4. Игра "ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР".

Правила игры: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Например, УТРОМ:

- Когда вы проснулись, ваше настроение было...
- Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...
- В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 2-3 мин.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

- Посмотрите на свои эмоциональные портреты.

Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

- Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны **ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**.

- Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество имеет, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

“Крайние” настроения - очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям? - Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Что можно сделать, для улучшения самочувствия?

“Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание.

Способы, которые помогут избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние:

- заняться эмоциональной приятной деятельностью;
- заняться аутотренингом;
- заняться спортом;
- пойти в гости, в лес.

5. Упражнение "ЗАТО"

Это упражнение поможет избавиться от неприятных эмоций, в нашей жизни.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 "окна"?

Наша задача - перевести негативные эмоции, используя прием "ЗАТО" в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время проверить тетради;
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой класс;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

6. Рефлексия занятия.

Ощущения и впечатления
о проделанной работе.

Что нового вы узнали о
себе?

Ваши впечатления о
занятии?

Спасибо за внимание!

Выполнила студентка
3 курса
Писарчук Татьяна