Макухина Юлия Васильевна

КГУ «Корнеевская средняя школа»

Есильский район

с. Корнеевка

 педагог-психолог

**Практическое занятие с педагогами "Эмоции и чувства"**

– 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. Понятие об эмоциях.**Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать 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.
Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.
**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.**Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.
Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

* ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
* ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
* ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что 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 вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.
* Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. 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. ПОДБОРОДОК – 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 па компромисс, несогласие.
**Вывод:** Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.
Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: “ЛЮБОВЬ” и “ЛЕНЬ”, а наши уважаемые гости на выбор поработать еще и с такими эмоциями, как ЗЛОСТЬ,РАДОСТЬ.
**3. Упражнение: «ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ».
Задание:** Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Одной группе для обсуждения дается РАДОСТЬ, а другой СТРАХ. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с этими эмоциями.
Время работы 2- 3 мин. Перед началом работы разбирается для примера ЛЮБОВЬ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Эмоция** | **Её польза** | **Её вред** |
| ЛЮБОВЬ   | - Испытываешь приятные чувства.- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.-Любовь помогает понимать чувства другого человека- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность…- Влюбленный не очень много думает о неприятностях. | - Насмешливость других.- Ревность и недоверие к тому кто любит.- Чувство неразделенной любви.- Из–за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.- Любовь легко перерастает в ненависть. |

**Обсуждение.** Зачитать выводы каждой группы.
**Вывод:** Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам 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.
Как поступить?
Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, **то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого.** Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния.
**4. Игра «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР»**Эта игра индивидуальная, хотя в неё можно играть всем вместе.
**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 вы имеете, 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? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?
**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.** Затем вспомнить способы, которые помогут вам 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 эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.
Стандартная школьная ситуация:
Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании свободных 5 уроков и лишь шестой урок ваш.
Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по рядам)
- 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?
В заключении занятия педагогам предлагаются рекомендации «Как управлять своими эмоциями?»