## Приложение 25

## "Эмоции и чувства"

## Практическое занятие для классных руководителей младших подростков

**Цель:**

* Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние, как средство для достижения личных жизненных целей.

**Необходимые материалы:**

* бумага для записей,
* бланки для теста “Ваши эмоции”,
* карточки с заданием для упражнения “Польза и вред эмоций”,
* бланки для упражнения “Эмоциональный градусник”,
* карандаши.

**Ход занятия**

**Приветствие.**

– Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

**1. Введение.**

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.

Чтобы лучше понять подростков, иногда необходимо представить себя в этом возрасте.

В процессе подготовке к занятию, вы ответили на вопросы анкеты:

“Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

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

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

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

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

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

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

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.

– По ответам на вопросы 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?

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 поработают еще и с такими эмоциями, как ***злость, страх, радость.***

**3. Упражнение: “Польза и вред эмоций”.**

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции **“Любовь”**. Вторая группа рассматривает пользу и вред эмоции **“Лень”.**

Время работы 2- 3 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.

В современной культуре, СМИ существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться 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 получиться быть успешным и радостным” (запрет на радость).

Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. 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?

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. Существуют много способов посмотреть со стороны на свои эмоции. Один из самых доступных способов –

**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, так же 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 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.

1. Что нового вы узнали о себе?
2. Ваши впечатления о занятии?