***Занятие № 3 Мои эмоции***

Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

**Ход занятия**

**Приветствие.**

– Здравствуйте, ребята! Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Выражение переживаний и чувств называется эмоциями.

Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, о 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. Многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое. Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д. Этого состояния человек не должен допускать, т.к. жизнь окажется в опасности.

А теперь ответьте на некоторые мои вопросы:

“Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

Анализ ответов:

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

Да или нет

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

Да или нет

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

Да или нет

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

Да или нет

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

Да или нет

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

Да или 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.

Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

* Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);
* Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, досады, злости и т.л. (Я способен);
* Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

**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.

**3. Упражнение: “ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ”.**

– По вашим 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?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования я хочу предложить такую эмоции как “ЛЮБОВЬ”.

**3. Упражнение: “ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ”.**

Задание: Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией.

Время работы 2- 3 мин.

Пример:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 вами овладела сильная эмоция?

* Попросите помощи.
* Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём–либо приятном.
* Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
* Внушайте себе, что всё не так плохо.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

3. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

• Уважайте чувства других.
• Проявите терпимость к чьей–то бурной эмоции.
• Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
• Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
• Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Эмоции положительные и отрицательные (презентация)

Эмоции и цвет

1. Уже не один век люди спорят о том, какую эмоцию у них вызывает определенный цвет. Например, Гете считал, что цвет «независимо от строения и формы материала оказывает известное воздействие на душевное настроение».

Он делил цвета на «положительные» — желтый, красно-желтый (оранжевый) и желто-красный (сурик) и «отрицательные» — синий, красно-синий и сине-красный.

Цвета первой группы создают бодрое, живое, деятельное настроение, второй — мягкое и тоскливое. Зеленый Гете относил к «нейтральным».

2. Характеристики цветов по Гете.

*Желтый.*

«Если смотреть сквозь желтое стекло, то глаз обрадуется, сердце расширится, на душе станет веселее, кажется, что веет теплом...»

*Оранжевый.*

«То, что сказано (положительного) о желтом верно и для оранжевого, но в более высокой степени. Оранжевый «энергичнее» чисто желтого».

*Желто-красный.*

«Приятное и веселое чувство, вызываемое оранжевым, вырастает до невыносимо-мощного в ярком желто-красном. Активная сторона в этом цвете достигает своей высшей энергии. В результате этого, энергичные, здоровые, суровые люди любят особенно эту краску. Этот цвет привлекает дикарей и детей».

*Синий.*

«Как цвет это — энергия: однако он стоит на отрицательной стороне и в своей величайшей чистоте представляет из себя как бы волнующее ничто. Синий как бы влечет за собой, «уходит» от человека. Синий как идея темного связан с ощущением холода. Комнаты с преобладанием синего цвета кажутся просторными, но пустыми и холодными. Если смотреть на мир через синее стекло, то он предстает в печальном виде».

*Красно-синий (сиреневый).*

«Этот цвет вызывает ощущение беспокойства. Цвет живой, но безрадостный».

*Красный.*

«Гармоничное соединение полюсов желтого и синего и поэтому глаз находит в этом цвете идеальное удовлетворение. Более темный символизирует старость, а светлый — юность».

*Пурпур.*

«Любимый цвет правителей, выражает серьезность и величие. Но если рассматривать окружающий пейзаж через пурпурное стекло, то он предстает в ужасающем виде, как в день «страшного суда».

*Зеленый.*

Если желтый и синий находятся в равновесной смеси, возникает зеленый. Душа «отдыхает».

3. Компьютерный вариант теста Люшера

4. Упражнение «Фигуры эмоций»
Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

5. Рефлексия.