

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8» г. Черкесска

Занятие - самопознания:

## **"Я учусь владеть собой"**

1-4 класс



**Цели:** формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, знакомство с понятием эмоция, чувство; отработка навыка управлять своим эмоциональным состоянием.

**Психолог:** Здравствуйте дорогие ребята. Меня зовут Виктория Георгиевна. Я рада вас видеть на нашем занятии.

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Кто знает как называются такие яркие и бурные переживания (эмоциями).

Сегодня на занятии мы поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какие виды эмоций можно выделить, а также о том, какую роль они играют в нашей жизни, и, самое главное, попробуем научиться ими управлять. а точнее правильно пользоваться.

(видеоролик) или обсуждение ситуации.

Проанализируйте следующую ситуацию. Учитель входит в класс взмыленный, злой, нервный. Разговоры учеников, плохая дисциплина, смех вызывают у него взрыв эмоций. Ученики озадачены таким поведением. Что же произошло с учителем? Обсудите, поделитесь своими предположениями - Почему он так себя ведет?

*Обсуждение.* Ребята делятся своими предположениями. В результате они приходят к выводу о том, что учителю кто-то испортил настроение и он не смог справиться с эмоциями. Ведь эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека, и поведение больше всего зависит от того, что он чувствует в определенный момент.

-Как вы думаете нужно ли умирять, контролировать свои эмоции???

Обсудим некоторые вопросы: кто желает прочесть и дать свой вариант ответа. (Карточки)

1. Могли бы вы во время веселой игры не смеяться? Почему?

2. Можете ли вы засмеяться или загрустить, если я вас об этом попрошу прямо сейчас? Почему?

3. Бывает так, что вы вспомните какой-нибудь смешной случай – и вам смешно, или наоборот вспомнилось что-то грустное и вы загрустили? Приведите примеры.

Человек отличается тем, что может переживать, выражать различные чувства и эмоции. У животных также бывают эмоции.

Вы видели кошку, которая, выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку (эмоция страха)?

Видели виноватого щенка, который, поджав хвост и прижав к голове уши, забился в угол (эмоция вины)?

Так что же такое эмоции и чувства? Чем отличаются чувства от эмоций?

Уже многие века ученые признают центральное место эмоций в человеческой психике. Этими вопросами озадачивались еще Платон и Аристотель, анализируя отношения между представлениями и эмоциями. Эмоциональный опыт и аффективные состояния интересовали не только древних философов, они вызывают интерес и у современных ученых. (почему же такой интерес?)

(карточка-слайд 5) Дело в том, что... Эмоции служат своеобразным зеркалом для окружающего мира. Отрицательные показывают, что человека не устраивает ситуация или что-то не нравится. Положительные, доказывают правильность решений и поступков. При этом эмоции бывают более и менее сильные. К примеру, страх еще можно побороть, но ужас – куда более сильная эмоция – уже гораздо хуже поддается контролю. При этом страх сообщает человеку, что он столкнулся с некой опасностью, а ужас – о том, что опасность слишком велика и лучше бежать. Удивление повествует о том, что информация или событие не соответствует сделанным ранее выводам и предположениям.

Одной из форм переживания чувств являются эмоции. Нередко слова «эмоции» и «чувство» употребляют как синонимы. (обратимся к психологическому словарю -

*Эмоция – это временное переживание постоянного чувства; реакция человека на различные воздействия.* Поэтому понятие «эмоция» уже, чем понятие «чувство». Эмоции всегда субъективны и отражают значимость для человека объекта, события, его ожиданий. Например – отсутствие учителя по болезни у одного ученика вызовет бурную радость («Ура! Значит, не спросят»), а у другого – огорчение («Зря вчера старался, целый вечер потратил, чтобы выучить заданный материал»), возможно и проявление сочувствия.

А какие эмоции вы знаете?

**Выделяют 9 основных эмоций (остальные являются производными от них):**

<i>интерес (+),</i>	<i>отвращение (-),</i>
<i>радость (+),</i>	<i>презрение (-),</i>
<i>удивление (+, -),</i>	<i>страх (-),</i>
<i>страдание (-),</i>	<i>стыд (-).</i>
<i>гнев (-),</i>	

Из соединения основных эмоций возникают комплексные эмоциональные состояния (тревожность – страх, гнев, вина, интерес).

Эмоции выражаются через мимические средства: 1) лицо человека- лоб и брови; область глаз;

нижняя часть лица (щеки, рот, уголки рта, подбородок).

2) Психомоторные (жестикуляция). *Жесты нетерпения (стук карандашом по столу, топанье ногой под столом, барабанить пальцами по столу, нога на ногу в сторону двери, на стуле ерзает), волнения и дискомфорта (человек начинает перебирать что-либо в руках, снимать кольца, застегивает или расстегивает браслет, собирание несуществующих ворсинок), оборонительные (руки в замок, нога на ногу), открытые (раскрытые ладони, руки, повернутые вверх ладони), лжи (прикрывание рта или носа рукой, прячут руки, человек начинает потирать глаза).*

**Упражнение «Отгадывание эмоций»** - Что значит выражение «на лице написано»? Что может быть написано на лице? Умеете ли вы читать по лицам? Зачем нужно это уметь? (Чтобы правильно общаться с окружающими.)

Выполним упражнение. Работа с карточками, передайте эмоции описанные на карточках, а мы попробуем отгадать их.

1. Маша рассердилась на подругу, которая разболтала ее секрет.
  2. Олеся очень волнуется перед выступлением
  3. Олег гордится своей пятеркой
  4. На День рождения Маше подарили много подарков. Она рада.
  5. Колин друг Дима переехал в другой город. Коля грустит вспоминая Диму.
  6. На новогоднем празднике Алене с друзьями было очень весело.
- Молодцы, спасибо!

Эмоции связаны с психическими процессами и состоянием человека. Известно, например, что состояние волнения, эмоциональное переживание страха перед экзаменом, оценкой отрицательно сказываются на функционировании процесса мышления, иногда даже наблюдаются эффекты «провалов в памяти» из-за волнения. Ученые до сих пор не пришли к единому мнению относительно вопроса о том, что первично, а что вторично: мысль («Сейчас меня собьет машина») или эмоция (страх, испуг), побуждающая к бегству.

**Упражнение «Передай маску!»** (участвуют 3-5 человек)

Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (маску), поворачивается к соседу слева и «передает ему выражение своего лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску.

(Упражнение помогает настроиться на работу, стать более внимательным, избавиться от плохого настроения)

Известный американский психолог Карл Роджерс (созд. гуманистической психологии) считает, что нет «плохих» чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их выражает. Каждый человек - хозяин своих чувств и может предотвратить и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ситуации человек может и должен научиться управлять. А это не легко!!!

Разыграем ситуации. Дай конструктивный ответ собеседнику, используя эмоциональную окраску, интонацию, голос

Ситуация 1.

Ты читаешь интересный журнал или доигрываешь бой в компьютерной игре. Уже поздно. Мама нервничает и заставляет выключить свет и лечь спать.

Ситуация 2.

Соседка обвиняет тебя в том, что ты рассыпал(а) мусор (во дворе, на улице, на площадке)

Ситуация 3.

Родители заставляют за брата(сестру) убираться в комнате, в общем шкафу.

Ситуация 4.

Ты любишь слушать музыку громко, а родители предпочитают тишину, требуют сделать музыку тише или совсем выключить.

Ситуация 5.

Одноклассник без разрешения воспользовался твоим мобильным телефоном взяв без спроса с парты.

-Что каждый из вас чувствовал во время выполнения упражнения, происходила ли внутренняя борьба или вы с легкостью были милыми, уступчивыми?

Иногда очень трудно совладать со своим эмоциональным состоянием. Даже самые спокойные и сдержанные люди испытывают эмоции; - практики предлага-

ют найти свой оригинальный способ "спустить пар" или отсрочить ответ на ситуацию- это называется эмоциональный интеллект. Многие из нас по себе знают, что в современном мире всё труднее ладить с собой и окружающими. Поэтому важно понимать: успешное взаимодействие с другими людьми напрямую зависит от эмоционального интеллекта. Он необходим нам, чтобы превратить намерение в действие, принимать обоснованные решения, налаживать продуктивные связи и воспитывать детей.

### **Что такое эмоциональный интеллект**

Эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EQ) — умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

Он помогает:

- 1). безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей;
- 2) понимать значение эмоций;
- 3) управлять эмоциями;
- 4) использовать эмоциональные знания и умения для построения взаимоотношений с окружающими.

Предлагаю вашему вниманию памятку "Как управлять эмоциями" (раздаточный материал каждому участнику)

### **Памятка. Как управлять эмоциями**

- 1 Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.
- 2 Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу, поиграть в баскетбол.
- 3 Тем, у кого нет такого клапана, как у Джинна, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.
- 4 Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не надо громко кричать в местах большого скопления народа.
- 5 Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

6 Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях - смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха - прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.

7 Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

8 Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.

9 Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).

10 Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать.

11 Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.

12 Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз.

- Таким образом, что можно сделать с агрессией и гневом?. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

### **Упражнение «Выкинь»**

Желательно, что ребята встали в круг. Если в классе не достаточно свободного пространства, упражнение можно просто выполнять стоя.

Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь выкинем этот комок за круг (вниз в пол), собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы было легче.

В завершении нашего занятия, предлагает проделать **упражнение «Пушинка»**.

(музыка) Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что у вас в ладошке есть мягкая, белоснежная пушинка. Прошепчите ей все самые теплые и добрые слова и пожелания. Например: «у меня много добрых друзей, одноклассников, у меня самый замечательный и друж-



ный класс, у нас все хорошо, и будет еще лучше». А теперь откройте глаза, посмотрите на своих одноклассников, улыбнитесь друг другу и подарите всем свою пушинку, дунув на ладошку. (музыку тише на убыль)

Рефлексия: Дайте оценку полезности сегодняшнего занятия при помощи карточек смайликов, соответственно слайду.

Директор:

А. Д. Гогов

Педагог-психолог :

 А. А. Нартокова

Педагог-психолог :

 Р. М. Пазова