Урок 6.

"Человек, его настроение и самочувствие".

Задачи: 1) анализировать причины настроения (эмоционального +
или - состояния человека), варианты его проявления, влияния на
взаимоотношения с др. людьми, возможные пути улучшения настроения и
самочувствия человека;

2) самонаблюдение учащихся в логике "маятника": весело-
грустно, хорошее-плохое и т.д.

Ход урока.

I. "Этическая 5". Игра-откровение "Мои пять самые..." (на

карточках: 5 самых близких людей, 5 самых веселых и смешных явлений,
событий в жизни, 5 самых главных дел, которые мечтаешь совершить в
жизни, 5 самых умных вещей и т.п.)

II. Эпиграф к теме: "... если человек сам стал хуже, то всё ему

хуже кажется".

М.Ю. Лермонтов

С. У. "Мы не погрешим против истины, назвав жизнь человеческую
сплавом разума и чувства".

Благотворному влиянию эмоций обязано человечество рождением
истинных шедевров.

В. - Какие из них вы знаете?

О. - ... "Смуглой леди сонетов" благодарны многие поколения людей, хотя
до нас не дошло ее имя - имя женщины, вдохновившей Шекспира.
А стихотворения Пушкина, посвященные конкретным женщинам, они
стали любовным посвящением к женщине вообще.

Иван Михайлович Сеченов в течение лета 1863 года - под влиянием
глубокого чувства к своей будущей жене - написал выдающийся труд
"Рефлексы головного мозга".

... Язык эмоций понятен всем. Даже в обычной речи мы почему-то
более склонны верить эмоциональной окраске речи, нежели ее логическому
смыслу.

Воистину эмоции - это характеристика, свойства личности человека.

В. - Так что же из себя представляют эмоции?

О. - Это реакция личности на физическую и социальную среду.

.В. - Мир эмоций делится на 2 различные категории. Какие?
О. - Эмоции положительные и отрицательные.

! ... Великий Л.Н. Толстой описал 85 оттенков выражения глаз и 97
оттенков улыбки! Писатель мыслит образами, ученый - фактами. С точки
зрения ученого за этими оттенками, описанными Толстым, стоят два
состояния: эмоции положительные - благоприятные для состояния человека
и эмоции отрицательные - действующие подавляюще!

III. Психологический практикум.

1. Проанализируем обычный, рядовой день с утра до вечера.

* Что понравилось?
* Не понравилось?
* Огорчило?
* Обрадовало?
* Удовлетворило?
* Принесло недовольство собой?

... Как видите, мы искусственно разделили жизнь на светлую и
черную. В светлой все хорошо, в черной все плохо. А в нашей жизни все
перемешано.

"Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать", - И.С.
Тургенев.

С медицинской точки зрения эмоции активно воздействуют на
организм.

Пример: "Хоккеист во время игры. В результате нервного напряжения
в кровь поступает гликоген. Приток его в организм вреден, а хоккеисту
нужен. Он сгорает, выделяется много тепла, нужного при мускульной работе.
А болельщик? Тоже нервничает, но при этом мышцы его не нагружены,
поэтому гликоген вреден, образовывается избыток сахара".

Недаром терапевт Мясников советовал: почувствовал гнев - поработай
гантелями, израсходуй не нужные тебе вещества.

А вот сильные переживания грозят организму опасными сдвигами.

Стресс - состояние, к которому приводят и положительные, и
отрицательные эмоции.

Говорят, работа биржевиков приводит к сахарному диабету, потому
что они испытывают частые и резкие волнения.

Легко справится с волнением, когда оно вызвано незначительной
причиной. А вот если пусковой механизм стресса был сильным, то стресс
оставляет в организме след, ведущий к болезни.

В. - Но если отрицательные эмоции вредны, можно ли исключить их из

жизни? Может, ничего не делать?
О. - ... "Бездействие, длительное отсутствие напряжения приводит к стрессу

еще более сильному, ведущему к патологии" - говорят ученые.

В. - Как быть?

... Наша задача - не быть рабом чувств, а быть их подлинным
хозяином. Для этого у нас есть бесценное оружие - разум. Стоит на минутку
включить разум, как обидное слово не сорвалось бы, конфликт был бы
.ликвидирован не взрывным путем, а логичным, не оставляющим отметин ни
на настроении, ни на самочувствии и своем, и близкого человека.

Волевым усилием человек преодолевает боль. Неужели труднее
преодолеть недоброжелательность, раздражительность, грубость? Прежде
чем вскипеть, сосчитайте мысленно до 10. Раздражение уйдет, а на смену
придет удовлетворение от правильного решения, от сознания, что вы можете
управлять чувствами.

"Разум, чувства и сознанье прочно связаны все трое", - Шота
Руставели. Помните бесспорные слова поэта.

Решение этических задач.

1) Проанализируй с этической точки зрения

* Послушай, мне говорили, что ты умер!
* Но ты же видишь, я жив, здоров, бодр, полон сил и энергии!
* Этого не может быть! Тот человек, который сказал мне о твоей
смерти, заслуживает большего доверия, чем ты!

2) Используйте импровизацию. Разыграйте диалог в двух вариантах:
неправильном и правильном.

IV. "Этическая 5".