***ЗАНЯТИЕ № 5:***

**«Мир эмоций. Настроение на «отлично»!»**

О мире наших чувств и эмоций. В чём различие эмоций и чувств?

Функции эмоций и как ими управлять?

Что же такое настроение, отчего оно зависит и как им управлять?

***Цель:*** обсуждение особенностей эмоциональной сферы человека.

***Задачи:***

▪ знакомство подростков с разнообразными чувствами;

▪ формирование умения отличать хорошие эмоции от плохих эмоций;

▪ знакомство ребят с конструктивными способами выражения эмоций;

▪ формирование умения у школьников контролировать своё настроение.

***Форма проведения:*** комбинированное занятие.

***Методические приёмы:***

1. Мини-информация об эмоциях;
2. Беседа с элементами дискуссии: «В чём различия эмоций и чувств?»;
3. Задание *–* определить эмоцию;
4. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами;
5. Беседа с элементами дискуссии: «Что же такое настроение?»;
6. Заполнение таблицы «От чего зависит настроение?»;

**7.** Игровой практикум: упражнение «Моё настроение», упражнение «Контроль за настроением»;

**8.** Рекомендации «Повышаем настроение!»;

**9.** Ролевой практикум «Проигрываем ситуации»;

**10.** Стихотворение «От скольких людей я завишу!?».

***ХОД ПРОВЕДЕНИЯ:***

Я разный – я натруженный и праздный,

Я целе – и нецелесообразный,

Я весь несовместимый, неудобный,

Застенчивый и наглый, злой и добрый.

*– Как вы считаете, ребята, может ли каждый из нас сказать о себе этими словами поэта?*

Это, действительно, так. Мы – всегда разные, в зависимости от нашего настроения.

Мы живём с вами в мире людей. И кажется, всем нам доставляет удовольствие осознавать, насколько интересен мир человеческого общения, ведь людей одинаковых нет.

*– А скажите, пожалуйста, ребята, чем отличаются люди друг от друга?* (Физическими данными: ростом, фигурой, походкой, (внешностью): цветом волос, цветом глаз, манерами себя вести, манерой одеваться, характером, темпераментом, внутренним миром – душой).

Задание: послушайте меня, пожалуйста, внимательно и догадайтесь – о чём я говорю.

*«Они являются зеркалом реальности, отражают окружающий нас мир в переживаниях и чувствах, а также сильнее раскрывают богатство внутреннего мира человека. Они – реакция человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную окраску. Это внешнее проявление чувств».*

*– О чём я говорю?*

Я говорю об **эмоциях**.

*– Назовите, пожалуйста, эмоции, которые вы систематически испытываете?*

МЫ: плачем, смеёмся, злимся, радуемся, обижаемся, мы бываем охвачены гневом или восторгом, можем испытывать страх.

Постоянно, каждый день, каждый час мы что-то чувствуем и нас наполняют эмоции. Мир духовных переживаний, ваши эмоции помогают вам жить или, наоборот, вам трудно обуздать эту силу?

А может, наши эмоции – это иллюзии?

**Сегодня мы поговорим о мире эмоций и чувств**.

Принято считать, что основных **эмоций** **десять**: радость, удивление, интерес, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Особенно сильные **проявления** эмоций: аффект, гнев, ярость, агрессия, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние, ненависть и т. д.

В состоянии сильных проявлений эмоций может случиться многое, вплоть до преступления, поэтому важно уметь владеть своими эмоциями.

*– Как вы думаете, какова роль эмоций в нашей жизни? И почему стоит сегодня об этом говорить?*

Эмоции существенным образом влияют на здоровье и жизнь человека.

**В:** И от того, каким качеством обладают наши эмоции (позитивные они или негативные), зависит качество нашей жизни.

Эмоциональные проблемы вносят неприятность в жизнь большинства людей. Практически каждый человек время от времени испытывает раздражение, печаль, страдает от чувства одиночества, вины, обиды, повышенного беспокойства или страха.

Когда эти чувства поглощают всё наше сознание и начинают подавлять все другие эмоции, наша жизнь заметно осложняется.

Ещё **Гиппократ** признавал, что решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции.

По современным оценкам =80% всех физиологических и медицинских проблем включают эмоциональные компоненты (они влияют на работу коры головного мозга, подкорки, вегетативной нервной системы, на иммунную систему).

Поэтому, каждому из нас **важно уметь управлять собственными чувствами**. И это возможно – так как в основе нашего эмоционального состояния лежат наши собственные мысли, убеждения и поступки, ведь именно мы сами выбираем, какое значение придать собственным мыслям и чувствам, привнося всё это в собственную семью.

Важную роль в вашей жизни играют эмоции, помогая воспринимать действительность и реагировать на неё. Чувства господствуют над всеми сторонами вашей жизни, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые вы испытываете, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всём поведении.

В чём различия эмоций и чувств?

**«Эмоции»** – реакция человека на различные воздействия. Проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления. Их **человек проявляет внешне**.

**«Чувства»** – это своеобразно выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности. Это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям и отношениям людей. Чувство человек испытывает, изображая на лице эмоцию.

***Положительные чувства***: удовольствие, счастье, веселье, радость, любовь

***Отрицательные чувства***: обида, агрессия, злость, грусть, робость, усталость,  
уныние, безразличие.

Задание: называю чувство, а вы эмоцию.

* Удовольствие, счастье, веселье, удовлетворение – радость;
* Раздражение – гнев;

***Мини-информация: «Мир эмоций и чувств сложен и многообразен».***

Результаты современных исследований функций головного мозга показывают, что в формировании положительных и отрицательных эмоций участвуют разные полушария головного мозга.

***Левое полушарие мозга «отвечает» за положительные эмоции***. Положительные эмоции оказывают на нас не только позитивное оздоровительное влияние, но и заряжают энергетикой, необходимой для преодоления различных жизненных проблем и препятствий (наделяют человека жизнестойкостью и оптимизмом).

***Правое полушарие мозга «отвечает» за отрицательные эмоции.*** Отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, и эти реакции носят разрушительный характер на наш организм.

Поэтому очень важно стимулировать у себя и своих близких только положительные эмоции, а также уметь справляться со своими отрицательными переживаниями, не позволять, чтобы негативные эмоции брали над вами верх.

**Примеры** всевозможных последствий отрицательных эмоций переживаний, которые описала в своих работах **Луиза Хей**:

* **Уши (болезнь)** – нежелание слышать мир;
* **Глаза (болезнь)** – нежелание видеть мир;
* **Нос (болезнь)** – раздражение на близкого человека;
* **Горло (болезнь)** – раздражение, волнение с неспособностью отстоять свои интересы, выразить свои желания, заявить о себе как о личности;
* **Сердце (инфаркт)** – неумение любить жизнь, радоваться жизни;
* **Головные боли** – чувство вины, заниженная самооценка;
* **Толстая кишка (запоры)** – страхи;
* **Болезни ног** – следствие страхов, детских обид, подавленного гнева;
* **Варикозное расширение вен** – недовольство чем-либо;
* **Колени** – проявление гордыни;
* **Булимия, анорексия** – следствие полного самоотрицания, крайней степени  
  непринятия собственной личности (ненависть – человек ненавидит себя, свои представления о себе);
* **Артрит** – недовольство собой;
* **Астма** – гипертрофированное чувство ответственности;
* **Нарывы, ожоги, порезы, жар, кожные воспаления и всевозможные  
  воспалительные процессы** – сжигающий нас гнев;
* **Рак** – вызывает глубокая, долго копившаяся обида, которая буквально разъедает ткани;
* **Инсульт (мозг)** – негативное мышление, внутренняя несвобода, боязнь выглядеть смешным, не умение радоваться жизни.

**Настроение** – общее эмоциональное состояние, сопровождающее человека на протяжении длительного промежутка времени, оказывающее влияние на поведение и переживания человека. Настроение формируется под воздействием чувств из совокупности различных факторов.

Например, чувства восхищения, юмора, удачи, неуверенности, тоски, робости, скуки создают общий фон для формирования хорошего или плохого настроения.

Эмоции обладают регулирующими и сигнальными функциями.

Эмоции, повышающие уровень жизнедеятельности организма, называют возбуждающими, а угнетающими являются эмоции, подавляющие эти процессы.

Например, радость, гнев – стимулируют жизненно важные функции, а печаль и страх подавляют их.

Бывают случаи, когда человек в результате каких-либо действий или неожиданным образом сложившейся ситуации впадает в особое эмоциональное состояние. Оно характеризуется бесконтрольными вспышками ярости, глубоким отчаянием или оцепенением. Это состояние называется аффект.

Сложным эмоциональным состоянием является **страсть**, направляющая все действия человека в сторону определенного объекта и заставляющая его любыми путями добиваться поставленной цели. Страсть может иметь созидательный и разрушительный характер. В первом случае она ведет к великим достижениям в науке, культуре, искусстве. Во втором, если речь идёт о страсти к деньгам, власти или другому человеку, она подавляет своего хозяина, нанося непоправимый ущерб его личности.

Следует отдельно обратить внимание на **три** сильнейшие **основные** **эмоции.** Это: **радость, гнев и страх**.

**Радость** окрыляет, придаёт энергии и уверенности. Однако её чрезмерность, переходящая в ликование и восторг, мешает объективно оценить обстоятельства, правильно сориентироваться в ситуации.

**Гнев** – проявление бурной реакции на оскорбление, унижение, жестокость. Гнев мобилизует человека, но, перейдя в своё крайнее выражение – ярость, может подтолкнуть его на неадекватные поступки с непредсказуемыми последствиями.

**Страх** – это эмоциональная реакция на угрозу опасности. Переживание чувства страха является врождённой особенностью всех людей. Даже новорождённый может испытывать страх. С возрастом количество страхов увеличивается. Страх возникает легко, но преодолеть его можно, только выявив первоисточник возникновения.

**В:** Эмоциональность – общая особенность всех людей, изначально заложенная в человеческой природе, сближающая нас и дающая возможность понимать друг друга. Эмоциональный мир человека глубок и безграничен. Удовольствие и радость, скорбь и волнение, гнев и страх одинаково выражаются людьми разных рас и континентов.

Каждая эмоция имеет свой характер. И все эмоции различаются по характеру.

При этом почти каждая эмоция имеет противоположную.

ЗАДАНИЕ: давайте вместе попробуем определить эмоции. Я называю одну, а вы мне ей противоположную.

Например, уверенность – тревожность.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Радость | Горе | | |  |  | | --- | --- | | Защищённость | Страх | |
| Наслаждение Страдание | Счастье Несчастье |
| Досада Радость | Гнев Спокойствие |
| Ненависть Любовь |  |

*– Как вы думаете, ребята, какова главная функция эмоций?*

***Главная функция эмоций*** – лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии другого человека, настроить его на совместную деятельность и общение.

Ознакомимся с ролью эмоций в общении. Поговорим о том, как узнавать эмоции и грамотно выражать их.

*– Как вы думаете, ребята, с помощью каких невербальных каналов коммуникации мы можем передавать свои эмоции и чувства в общении с людьми?*

Глаза и контакт с помощью взгляда; мимика; жесты, позы; прикосновения; дистанция во время общения.

Эмоциональные чувства складываются из основных эмоциональных ощущений.

* Чувство успеха – это ваша дружба с ребятами, симпатия со стороны других людей (одноклассников, знакомых, друзей по двору и т. д.) и радость от общения. Общим словом: «Я – нравлюсь».
* Уверенность в способностях. Это когда вы в учёбе достигает нужных результатов. В другой вашей деятельности имеете победы, не боитесь потерпеть поражение, нет у вас досады на других, зависти или злобы. Общим словом: «Я способен».
* Чувство защищённости – значимость в кругу, в котором ты общаешься (в школе, во дворе, в компании, секции или кружке), отсутствие тревожности, чувство комфортности в общении с этими людьми, нет вражды со стороны окружающих. Общим словом: «Я защищён».

Если все эти эмоциональные проявления в вас присутствуют, то это способствует активному вашему проявлению в деятельности, то есть: хорошая учёба, успехи в секции. Кружке.

Недаром говорят: «Ничто так не способствует успеху, как уверенность в нём».

Отрицательное (я не нравлюсь, я не способен, не защищён) в такой же степени ухудшает результаты, мешает успеху, способствует изменению личности в отрицательную сторону.

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо. Человек имеет право на любую эмоцию, но формы проявления эмоций должны быть человеческими, общепринятыми, соответствующими правилам приличия.

**Научиться управлять** своими **эмоциями** – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда.

**РЕКОМЕНДАЦИИ по управлению эмоциями и чувствами.**

**Управление эмоциями:**

* уважайте чувства других;
* проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции;
* поощряйте в других желаемое для вас поведение;
* откажитесь от конфликтов, грубости, агрессии;
* нейтрализуйте желание отомстить;
* если вас переполняют отрицательные эмоции, переведите тему разговора.

**Если вами овладела сильная эмоция:**

* попросите помощи;
* дайте выход эмоциям, например, поплачьте;
* делайте перерыв, посчитайте про себя;
* подумайте о чём-то хорошем;
* дайте себе физическую нагрузку;
* займитесь самовнушением, что всё хорошо;
* узнайте, как успокаиваются другие, и попробуйте этот способ.

**В:** Учитесь управлять своими эмоциями. Ваши эмоции не должны приносить вред – это главное. Ваши эмоции должны быть положительными – от этого зависит ваш успех.

Если вы будете относиться к людям с хорошими чувствами, они будут отвечать вам тем же. Научитесь, прежде всего, сопереживать, сочувствовать – это спасёт не только другого человека, но и вас самого.

Нам не дано предугадать,

Как слово наше отзовётся,

И нам сочувствие даётся,

Как нам даётся благодать.

Пусть эти слова станут для вас своеобразным девизом. Чувства порой творят чудеса с человеком. Мне хочется пожелать вам, чтобы и вы познали эти чудеса.

Прочитать стихотворение:

|  |  |
| --- | --- |
| Кто молод, тому нипочём  утренние туманы.  Дверь, распахнувши плечом,  В солнечные поляны выйду. | Пахнёт на меня небом горячим и чистым,  Садом и тенью плетня,  Птичьим приветственным свистом.  Встану и вскину голову в солнечную благодать. |

Что бы такое весёлое, звонкое миру сказать?

*– Правда, от этого стихотворения поднимается настроение?*

А настроение у нас у всех бывает разное. Кому-то грустно оттого, что будет контрольная работа; кому-то радостно, что он увидит друга; кого-то утром обидели, и он расстроен. Многое влияет на наше настроение.

*– А что же такое настроение?*

***Настроение*** – это твоё внутреннее состояние в данный момент. Это реакция на какие-то поступки, слова, окружающих. Это эмоции.

***Настроение – это устойчивая эмоция.***

Настроение аналогично температуре тела, это – температура психики.

* Нормальная соответствует жизнерадостности;
* Повышенная говорит о неком психическом, душевном неблагополучии.

*– Как вы думаете, ребята, от чего зависит наше настроение?* (От нас, от окружающих, от погоды, от дел в школе, от воспоминаний, от успехов, от покупок, от нарядов. А может, оно ни от чего не зависит?)

Заполнение **ТАБЛИЦЫ «От чего зависит наше настроение»?**

Задача – заполните таблицу по десятибалльной системе все графы и посмотрим, что же больше всего влияет на ваше настроение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Делает**  **меня весёлым** | **Оставляет**  **меня без эмоций** | **Делает**  **меня грустным** |
| Физическое состояние |  |  |  |
| Внешний облик |  |  |  |
| Погода |  |  |  |
| Место |  |  |  |
| Одежда |  |  |  |
| Люди |  |  |  |
| Пища |  |  |  |
| ТВ передачи |  |  |  |
| Книги |  |  |  |
| Время дня |  |  |  |
| Домашние дела |  |  |  |
| Приятели |  |  |  |
| Школьные уроки |  |  |  |
| Сказанные слова  в твой адрес |  |  |  |

**ИГРОВОЙ ПРАКТИКУМ**:

**Упражнение «Моё настроение».**

Участники делятся на 4 группы (можно по цвету жетонов).

1 – «Устал, как собака»; **2** – «Нахожусь на вершине мира!»; 3 – «За мной следят!», **4** – «Сижу в оковах».

Каждая группа получает свою тему с названием чувства.

Задача: необходимо описать настроение указанного чувства.

Каждая группа читает то, что написали или «приготовили».

**В:** Настроение – это психологический фон, определяющий действия Личности.

«Под настроение» люди признаются в любви, совершают подвиги, из-за плохого настроения совершают ошибки, глупости, проступки, позволяют себе грубость.

**Упражнение «Контроль за настроением».**

Участникам предлагаются карточки с вопросами. Каждый участник вытягивает карточку и отвечает на попавшийся ему вопрос.

Все остальные могут сразу комментировать ответ.

Вопросы:

|  |  |
| --- | --- |
| Что вы обычно делаете,  когда вам одиноко? | Что можно сделать тогда,  когда вам стало одиноко? |
| Что вы обычно делаете,  когда сердитесь? | Как можно поступать в ситуации,  когда вы рассержены? |
| Что вы обычно делаете,  когда беспокоитесь или нервничаете? | Что можно порекомендовать делать человеку,  когда он беспокоится или нервничает? |
| Что вы обычно делаете,  когда стесняетесь? | Как можно себя вести,  если человек стесняется? |
| Что вы обычно делаете,  когда вас обидели? | Как можно себя в ситуации, когда тебя обидели? |

Рекомендации американского психолога **Даниэля Карнеги**:

«Если ты считаешь себя разбитым, ты, действительно, разбит. Если ты думаешь, что не посмеешь, значит, не решишься. Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь, что не сможешь, то почти наверняка проиграешь. В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, ***кто считал себя на это способным***».

*– Какой можно сделать вывод из этого высказывания?*

**! *Нужно обязательно уметь владеть своим настроением.***

Все люди делятся на:

* людей «да», которые всегда в хорошем настроении и готовы оказать помощь другим;
* людей «нет», которые находятся, как правило, в плохом настроении и предпочитают говорить: «не знаю», «не могу», «не хочу», «не буду».

**Рекомендации «Повышаем настроение!»**

**1.** Вспомните о хорошем.

**2.** Отвлекись от плохих мыслей – почитай, послушай музыку.

**3.** Посмотрите хороший фильм.

**4.** Совершите прогулку.

**5.** Сделайте физические упражнения.

**6.** Напишите письмо другу.

**7.** Поговорите с родителями.

**8.** Позвоните хорошему другу.

**9.** Потанцуйте или сходите в библиотеку.

**10.** Устройте праздник для знакомых.

**11**. Придумайте сами для себя славицу, которая будет вам обязательно поднимать настроение.

**«СЛАВИЦА».**

|  |  |
| --- | --- |
| Слава на небе солнцу высокому,  Слава на небе звёздам прекрасным,  Слава друзьям моим добрым и верным,  Слава делам нашим, нами творимым, | Слава жизни весёлой и доброй,  Слава всему, что со мной происходит,  Слава, что завтра наступит день лучше,  Слава, что я могу многое очень! |

**12.** Старайтесь одеваться так, чтобы у вас было хорошее настроение. На настроение влияют даже цвета.

▪ Яркие цвета: жёлтый, красный – раздражают.

▪ Чёрный, синий цвета – вызывают грусть.

▪ Мягкие зелёные тона успокаивают.

**Упражнение «Проигрываем ситуации».**

**Ситуация №1:**

Ваш друг не в первый раз ссорится со своим приятелем по двору. У него портится настроение. Он думает, что все мальчишки, в том числе и он – вредные и противные.

Ваша задача – поднять другу настроение, не обижая никого.

**Ситуация №2:**

Вашу подружку постоянно обижает одноклассник. Из-за этого у неё плохое настроение, когда она идёт в школу, да и в школу всё чаще и чаще именно из-за него ей идти не очень хочется.

Как исправить ситуацию?

**Ситуация №3:**

Вы собрались идти на стадион со своим другом, чтобы посмотреть футбол. Но вдруг неожиданно пошёл дождь, и у вашего друга испортилось настроение. Он категорически отказывается идти на футбол, несмотря на наличие билетов.

Как поднять настроение друга и сходить вместе на концерт?

**Ситуация №4:**

Вы познакомились со знакомой вашей подруги. Когда вы все вместе, у вас портится настроение, потому что вам не нравится, как себя ведёт новая знакомая. Но терять старую подругу вы не хотите.

Что в данном случае предпринять?

После разбора данных ситуаций, можно подвести итог, снова задав ребятам вопрос: от чего, по большому счёту, зависит наше настроение?

Как правило, наше настроение зависит, прежде всего, от окружающих нас людей.

На этот счёт есть такое интересное стихотворение:

|  |  |
| --- | --- |
| От скольких людей я завишу:  От тех, кто посеял зерно,  От тех, кто чинил мою крышу,  Кто вставил мне стёкла в окно.  Кто сшил и скроил мне одежду,  Кто прочно стачал сапоги,  Кто в сердце вселил мне надежду –  что нас не осилят враги.  Кто ввёл в мою комнату провод,  Снабдил меня свежей водой,  Кто молвил мне доброе слово,  Когда ещё был молодой. | О, как я от множеств зависим  призывов, сигналов, звонков,  доставки газеты и писем,  рабочих у сотен станков,  от слесаря и от монтёра,  их силы, их речи родной,  от лучшего в мире мотора,  что движется в клетке грудной.  Нагреется калорифер,  осветится мой кабинет.  И жаром наполнятся рифмы,  и звуком становится свет. |

А ты средь обычного шума

Большой суеты мировой

К стихам присмотрись и подумай,

Реши: «Это стоит того!»

Можно ли влиять на настроение других?

* Доброжелательностью;
* умением сочувствовать;
* умением выслушивать собеседника;
* способностью вникнуть в проблему;
* умением сказать хорошее другим людям –

ТАК МОЖНО ВЛИЯТЬ НА НАСРОЕНИЕ ДРУГИХ,

и они ответят тебе тем же!

Пусть ваше настроение будет всегда только отличным!

Игра «Весёлое интервью» (Вопрос – ответ).

Смех – лучшее лекарство.