

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ «С ЭМОЦИЯМИ ПО ЖИЗНИ»

Ковалёва О.В.

ГУО «Гимназия №40 г. Минска»,
Республика Беларусь

***Аннотация.** Занятие с элементами тренинга по теме 4 модуля «Познай самого себя» позволит участникам стать на ступеньку ближе к пониманию своих и чужих эмоций, а также активизировать рефлексивный компонент личности, позволяющий углубиться в познание себя.*

Эмоции (от лат. *emovere* - возбуждать, волновать) - особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (страх, радость, удовольствие, горе), явлений и событий в течение жизни.

Человека всегда волновала проблема критериев разумного управления эмоциями. Потребность разумно управлять своими эмоциями возникает у человека отнюдь не потому, что его устраивает сам факт появления эмоциональных состояний.

Можно овладеть способами управления эмоциями, которые направлены не на бесполезную борьбу с разрушительными проявлениями эмоциональных крайностей, а на создание условий жизни и деятельности, позволяющих не доводить себя до крайних эмоциональных состояний.

Способы управления эмоциями:

1. Распределение эмоций. Этот способ заключается в расширении круга эмоциональных ситуаций, что приводит к снижению интенсивности эмоций в каждой из них. Распределение эмоций происходит в результате расширения информации и круга общения. Информация о новых для человека объектах необходима для формирования новых интересов, которые превращают нейтральные ситуации в эмоциональные. Расширение круга общения выполняет ту же функцию, поскольку новые социальные и психологические контакты позволяют человеку найти более широкую сферу проявления своих чувств.

2. Сосредоточение. Сосредоточение необходимо в тех обстоятельствах, когда условия деятельности требуют полной концентрации эмоций на чем-то одном, имеющем решающее значение в определенный период жизни. В этом случае человек сознательно исключает из сферы своей активности ряд эмоциогенных ситуаций, чтобы повысить интенсивность эмоций в тех случаях, которые являются для него наиболее важными.

3. Переключение. Этот способ связан с переносом переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные. При деструктивных эмоциях (агрессия, злость) необходима временная замена реальных ситуаций иллюзорными или социально незначимыми.

Применение этих способов управления эмоциями требует определенных усилий и изобретательности.

Сейчас мы с вами попробуем понять лучше наши внутренние механизмы появления эмоций.

Упражнение «Узнай меня по рукам»

Цель: научиться распознавать эмоции с помощью невербальных форм общения.

Необходимые материалы: стулья по количеству учащихся.

Время: 15 минут.

Ход упражнения: участникам необходимо зайти в кабинет и сесть в круг из стульев с невербальным выражением определенной эмоции. Можно использовать руки, мимику лица, при этом общаться между собой запрещено. Когда один участник изображает эмоцию, все остальные пытаются понять настроение и отгадать его. Дается 3 попытки, если участники не отгадывают, группа переходит к следующему человеку. И так, пока каждый не изобразит свою эмоцию. Если останутся эмоции, которые группа не отгадывает, тот, кто показывает эмоции, начинает вербально давать подсказки.

После упражнения дается пара рефлексивных вопросов:

1. Почему каждый из вас изобразил свою эмоцию, которую выбрал?
2. Что было сложнее всего и на что вы опирались, при распознавании демонстрируемых эмоций?

Упражнение «Окна эмоций»

Цель: осознание и принятие своих эмоций.

Необходимые материалы: рабочий бланк «Окна эмоций», шариковые ручки.

Время: 15 минут.

Ход упражнения: первый шаг к управлению эмоциями — это признание их наличия.

Отметьте то «окно эмоций», в котором вы находились в течение прошлой недели. Выбрав «подходящее» окно, начинаем с ним работать.

Бланк «Окна эмоций»

Счастливый Энергичный Радостный		Сердитый Возмущенный Гневный
Испуганный Обеспокоенный Встревоженный		Сконфуженный Уязвленный Виноватый
	Грустный Печальный Одинокий	

Запишите на листе, с какими событиями были связаны испытываемые вами чувства.

По каждой из анализируемых эмоций в выбранном окне сделайте отдельный лист, где попытайтесь проанализировать и записать, какие люди/какие ситуации «запускают» в вас это чувство.

Если в большинстве случаев вы испытывали чувства ресурсные, радостные, поддерживающие вас, — составьте «рецепт» этой удачи. Что привело к такому позитивному результату?

Если неделя прошла под знаком «минус», в чем-то была неудачная, попытайтесь честно себе дать ответ — в чем причина, где объективные предпосылки, а где — ваша промашка, влияние окружения? Что сделать, чтобы выйти из черной полосы, где требуется внести поправки.

В процессе группового обсуждения учащиеся вырабатывают совместные рекомендации для поддержания и улучшения эмоционального состояния, а также оказывают психологическую поддержку тем учащимся, которые испытывают негативные эмоциональные состояния.

Упражнение «Времена года души»

Цель: обнаружить связь между временами года и состояниями природы и эмоциями.

Необходимые материалы: репродукции картин или фотографий, на которых изображены времена года.

Время: 15 минут.

Ход упражнения: я думаю, что у каждого из нас есть любимое время года, те месяцы, когда мы чувствуем себя наиболее комфортно, когда тело и душа с наибольшей силой откликаются на происходящие в природе изменения и отклик этот вселяет в нас ощущение радости и гармонии.

Я хотела бы попросить вас подумать о моих словах и решить, какое время года вы можете назвать «своим». Во всех углах аудитории вы видите фотографии/репродукции одного из времен года. Через несколько минут, разобравшись, какое время года вам ближе, наиболее выражает вашу сущность, ваше восприятие себя, займите, пожалуйста, места под соответствующими изображениями.

Когда группа распределилась по временам года, даем участникам возможность объяснить свой выбор всем остальным. Объяснение это может быть в любой театральной форме: стихи, живая скульптура, этюд с текстом и т.д.

Рефлексия: как вы думаете, насколько наши «эмоциональные времена года» поддаются изменению, влиянию, коррекции? Хотите ли вы их изменить и как? Или ваши эмоции вам неподконтрольны, всякие изменения и работа с ними бесполезны?