

Урок психологии для учащихся 9 классов.

Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выразить их достойным и уместным способом.

А. Лоуэн.

• *Цель:*

- Осознание эмоционального состояния и ознакомление с приемами саморегуляции.

• *Задачи:*

- Дать возможность осознать ученикам собственное эмоциональное состояние.
 - Ознакомить с понятием « стресс» и способами его устранения.
 - Ознакомить с приемами саморегуляции .
-

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям.



Чувства

- Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его эти способности выражать.
 - “Чувства — одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью”. Но переживание своего отношения к чему-либо — это эмоция.



Мимика

Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5 -6 лет, гнев – в с 7 лет, страх и ужас – с 9 -10, удивление – в 11 лет. Презрение начинают различать к 14 годам.





КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выразит
ТВОЕ ЛИЦО, КОГДА ТЫ

_____?



Каждый человек имеет свои чувства, свои мысли и эмоции, и часто испытывает различные эмоции одновременно. Однако важно научиться распознавать все для своего здоровья и благополучия. Многие люди испытывают трудности с этим, и это может привести к различным проблемам, таким как депрессия, тревожность и другие психические расстройства.

Важно научиться распознавать свои эмоции и понимать, что они означают. Это поможет вам лучше понимать себя и других людей, а также справиться с трудными ситуациями.

Вот несколько советов, которые помогут вам научиться распознавать свои эмоции:

- 1. Обратите внимание на свое тело. Когда вы испытываете эмоцию, ваше тело может реагировать определенным образом. Например, когда вы счастливы, вы можете чувствовать тепло в груди, а когда вы грустите, вы можете чувствовать тяжесть в груди.
- 2. Обратите внимание на свое лицо. Ваше лицо может выразить различные эмоции, и вы можете научиться распознавать эти выражения у других людей.
- 3. Обратите внимание на свое поведение. Когда вы испытываете эмоцию, вы можете вести себя определенным образом. Например, когда вы счастливы, вы можете смеяться и играть, а когда вы грустите, вы можете плакать и сидеть в одиночестве.

Помните, что эмоции — это естественная часть жизни, и их важно распознавать и понимать. Это поможет вам стать более уверенным и успешным человеком.

Важно научиться распознавать свои эмоции и понимать, что они означают. Это поможет вам лучше понимать себя и других людей, а также справиться с трудными ситуациями.

Вот несколько советов, которые помогут вам научиться распознавать свои эмоции:

- 1. Обратите внимание на свое тело. Когда вы испытываете эмоцию, ваше тело может реагировать определенным образом. Например, когда вы счастливы, вы можете чувствовать тепло в груди, а когда вы грустите, вы можете чувствовать тяжесть в груди.
- 2. Обратите внимание на свое лицо. Ваше лицо может выразить различные эмоции, и вы можете научиться распознавать эти выражения у других людей.
- 3. Обратите внимание на свое поведение. Когда вы испытываете эмоцию, вы можете вести себя определенным образом. Например, когда вы счастливы, вы можете смеяться и играть, а когда вы грустите, вы можете плакать и сидеть в одиночестве.

Помните, что эмоции — это естественная часть жизни, и их важно распознавать и понимать. Это поможет вам стать более уверенным и успешным человеком.



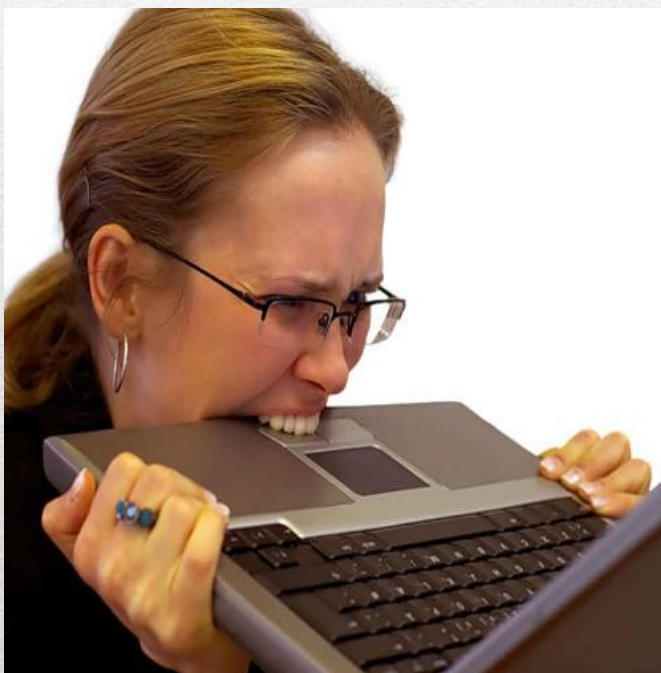
Положительные эмоции:

- удовлетворение, радость,
- восторг,
- ликование,
- гордость,
- восхищение,
- самодовольство,
- уверенность,
- удовлетворенность собой,
- уважение,
- доверие, симпатия,
- нежность,
- любовь,
- благодарность,
- облегчение,
- безопасность, и др.

Отрицательные эмоции:

- горе (скорбь),
- неудовольствие,
- тоска,
- печаль,
- скука,
- отчаяние,
- огорчение,
- тревога,
- испуг,
- страх,
- ужас,
- жалость,
- сострадание,
- разочарование,
- обида,
- гнев,
- презрение,
- негодование,
- неприязнь,
- зависть,
- ненависть,
- злость,
- ревность,
- сомнение,
- растерянность,
- смущение,
- стыд,
- раскаяние,
- угрызение совести,
- отвращение и т.д.

В жизни человека названные выше эмоции создают у личности различные формы эмоциональных состояний: настроение, страсть и аффект.



Настроение

- — это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью, значительной длительностью, неясностью и «безотчетностью» переживаний.
 - **Напряжение и плохое настроение трансформируются в готовность к агрессивным реакциям, которые могут принимать следующие формы:**
 - безучастная, резкая или грубая интонация;
 - хмурое, угрюмое, раздраженное выражение лица;
 - в речи или в мыслях появляются грубые выражения и/или мат (а если вы используете его регулярно, то количество матерных слов резко увеличивается);
 - ваш юмор становится (еще) более черным;
 - вас всё раздражает; вы швыряете вещи.
-

Страсть

- - сильное и глубокое длительное эмоциональное состояние.
 - «Страсть - это энергично стремящаяся к своему предмету сущностная сила человека»
 - *Она активизирует его деятельность, подчиняет себе все его мысли и поступки, мобилизует его на преодоление трудностей, на достижение поставленных целей; страсть к любимому делу позволяет достичь исключительных успехов, страсть к борьбе порождает мужество, бесстрашие. Однако страсть может как формировать личность, так и разрушать ее.*
-

Аффект

- - эмоциональное переживание, протекающее с большой и резко выраженной интенсивностью.
 - Особенности аффекта:
 - а) бурное внешнее проявление;
 - б) кратковременность;
 - в) безотчетность поведения человека во время аффекта;
 - г) диффузность переживания (аффект захватывает личность целиком, ее ум, чувства и волю).
-

Упражнение: «Продолжи мысль».

- «Я бываю злым, когда...».
 - «Я не могу стерпеть...»
 - «Мне бывает очень тревожно...»
-

Тревога

- Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрými предчувствиями. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Широко известный стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям.



- **Дыхание** - единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью оказывает произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем. Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции эмоциональных состояний.
- В зависимости от типа используемых дыхательных упражнений их воздействие может быть достаточно продолжительным и иметь как общеуспокоительный, так и активизирующий характер.
- Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведёт к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.
- Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации.



Дыхательная гимнастика

«Антистрессин»

- *Цель: расслабленное состояние.*
 - *Необходимое время: 15 мин.*
 - *Процедура:*
 - *Примите удобное положение. Глубоко вздохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я» при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.*
-

- Психически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и расковано...
- Психологически здоровые люди большие жизнелюбы: они умеют получить удовольствие в большом и малом – и от аромата цветка, и от красоты математической формулы...
- Такая личность исключительно оптимистична. Даже в самой катастрофической ситуации она не теряет надежды, и это не редко дает силы найти выход. Эта личность необычайно активная – никогда не ждет, пока кто-то начнет работу, стремиться взяться за дело сама, выложиться в любом деле до конца. Такие люди не боятся идти на риск – не ради самого риска, а ради дела. Не боятся неудач – умеют достойно переживать их, не ломаться.
- И самое главное... такие люди отличаются очень высокой степенью самооценки. Нет, они не преувеличивают собственных достоинств, и стремятся каждую минуту стать лучше, преодолеть свои недостатки, но и уважают себя. Уважают в себе личность, человеческое достоинство. Именно такие люди глубже и полнее способны любить.

