

Психология и выбор профессии

РАЗДЕЛ 1

ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

Урок № 3

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ.

ТЕСТ ЭМОЦИЙ.

ИСТОКИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.

Александр Лоуэн



Американский
психолог,
1910-2008

«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».



Слушаем чаще !!!

Урок 3

Способы выражения чувств:



1. СЛОВО

2. МИМИКА









3. ЖЕСТЫ

Записать в тетрадь для конспектов:

1. **Эмоции** – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям
2. **Способы выражения эмоций** –
 - слово
 - мимика
 - жесты
3. **Слово** – универсальный способ самовыражения

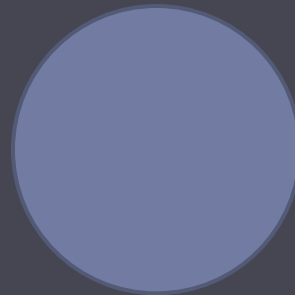
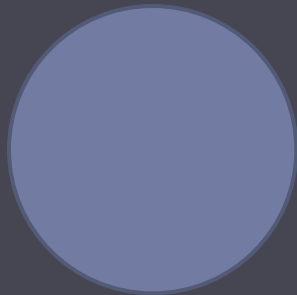
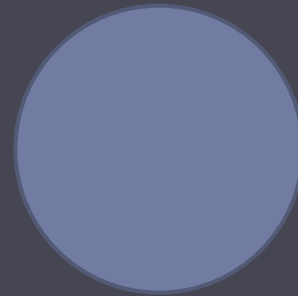
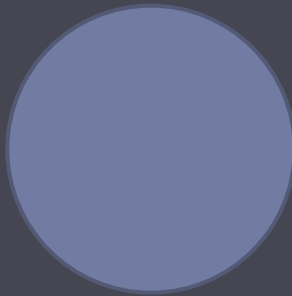
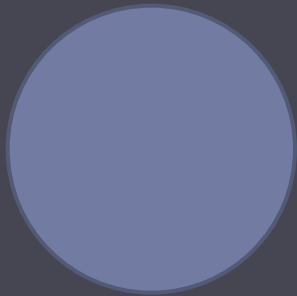
Навык узнавания эмоций:

- до 3-х лет - СМЕХ 
- в 5-6 лет – БОЛЬ 
- с 7 лет – ГНЕВ 
- с 9-10 – СТРАХ и УЖАС 
- в 11 лет – УДИВЛЕНИЕ 
- к 14 годам - ПРЕЗРЕНИЕ 

Задание № 1, стр. 11

«Нарисуй эмоцию»

*Нарисуйте в кружочках лица, выражающие
радость, обиду, гнев, страх, удивление*



Кого легче дрессировать? Почему?



Прайд (семья) льва

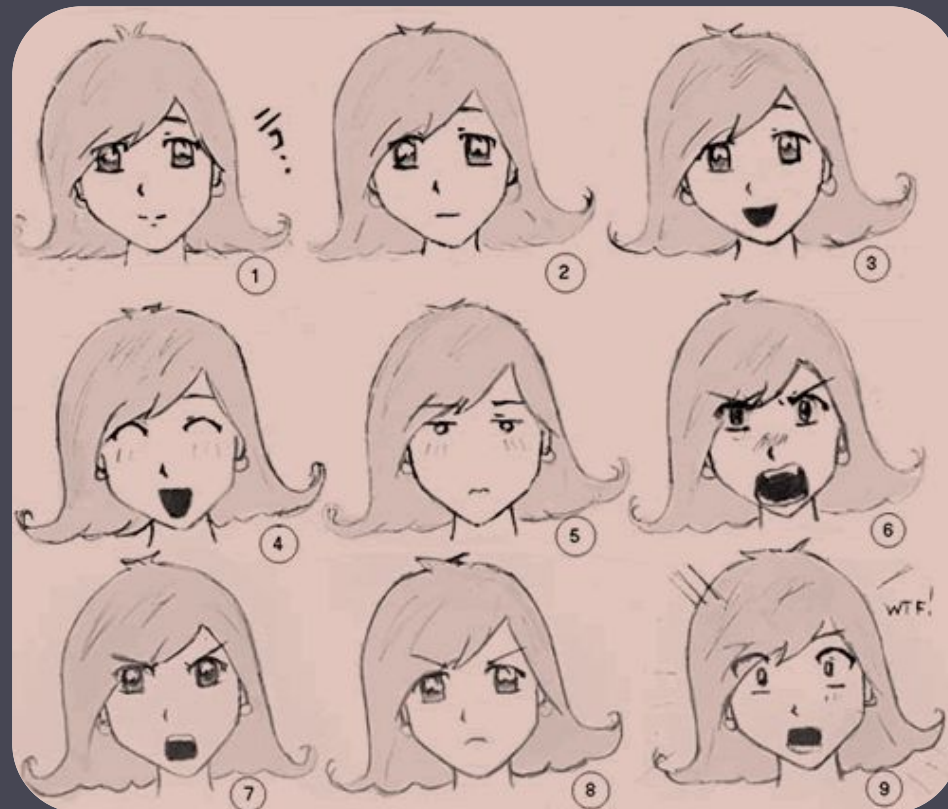


Берлога медведя



Задание № 2, стр. 12

«Угадай ЭМОЦИЮ»



Задание № 3, стр. 12

«Назови эмоцию»

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ
<ul style="list-style-type: none">■ Ненависть■ Гнев■ Зависть■ Жадность■ Обидчивость■ Подозрительность■ Тщеславие	<ul style="list-style-type: none">● Любовь● Доброта● Великодушие● Щедрость● Способность прощать● Доверчивость● Скромность

Задание № 4, стр. 12

«Тест эмоций»

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

Вопросы теста

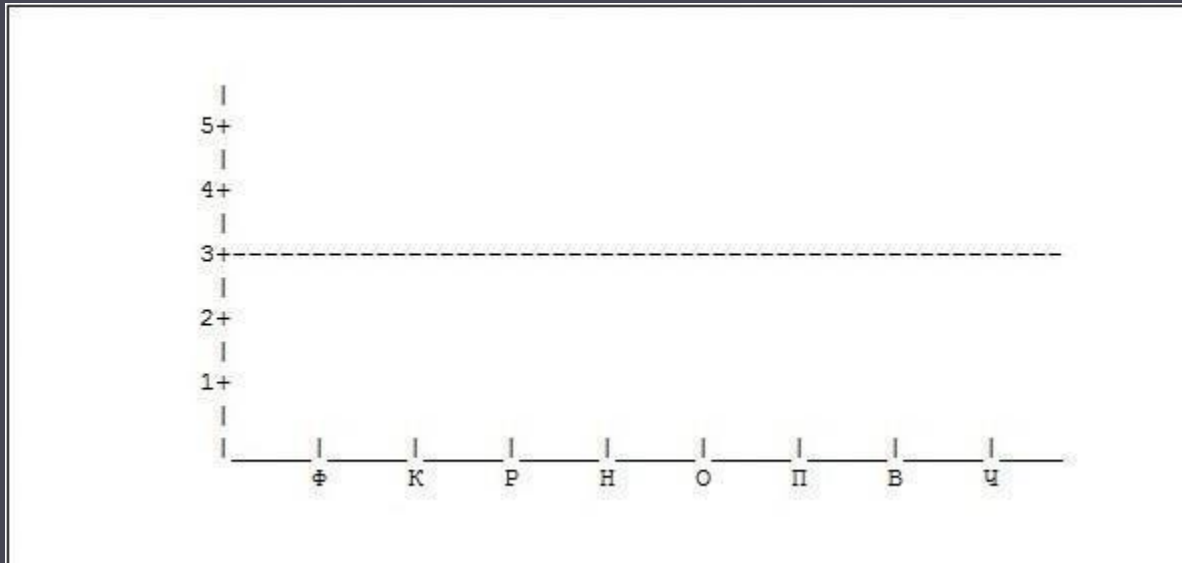
1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
4. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

Обработка результатов:

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке.

Отметьте на графике семь точек и соедините их.



Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей

Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты.

Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии: **(СМ.стр.13)**

Физическая агрессия - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

Негативизм - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать!

Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь:

какую цену вы платите за свои победы?

~~вы довольны своими отношениями с другими людьми?~~

Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты.

Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей.

Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло

– **спорт, творчество.**



Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

- 1. Природная, врожденная агрессивность.
- 2. Спровоцированная агрессия, как реакция на внешние причины.
- 3. Агрессия как результат воспитания.



Записать в тетрадь для конспектов:

4. **Агрессия** – сиюминутная реакция человека
5. **Агрессивность** – стойкая черта личности
6. **Три типа агрессивного поведения** –
 - природная (врожденная) агрессия
 - спровоцированная агрессия
 - агрессия, как результат воспитания
7. **Способы контроля агрессии** – спорт / творчество

Записать в тетрадь для конспектов:

8. Эмоции и Профессии:

НЕ

- общение
- обслуживание
- обучение
- воспитание



Конспект урока №3

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ. Тест эмоций

1. **Эмоции** – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям
2. **Способы выражения эмоций** – слово; мимика; жесты
3. **Слово** – универсальный способ самовыражения
4. **Агрессия** – сиюминутная реакция человека
5. **Агрессивность** – стойкая черта личности
6. **Три типа агрессивного поведения** –
 - природная (врожденная) агрессия
 - спровоцированная агрессия, как реакция на внешние причины
 - агрессия, как результат воспитания
7. **Способы контроля агрессии** – спорт / творчество
8. **Эмоции и Профессии.**

Результаты исследований (пример)

№ урока,	Номер и название упражнения	Результаты исследований	Примечания
Урок № 3	№ 3: «Назови эмоцию»	<u>Мне помогает / мешает эффективно общаться:</u> Гнев, подозрительность	Есть трудности общения / Я легко общаюсь
	№ 4: «Тест эмоций»	<u>У меня повышенный уровень агрессии:</u> Негативизм Обидчивость	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Стр. 15: Задание № 5
2. Выучить определения из конспекта.



**Всем спасибо за
внимание !!!**

Литература:

Г.В.Резапкина, Психология и выбор профессии



Издательство
«ГЕНЕЗИС»

(495) 682-60-51

(495) 682-54-42

www.genesis-book.ru