

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 выражать 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 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 выражает
твое лицо, когда ты

_____?



Каждый человек имеет свои чувства, свои мысли и чувства, и часто переживает различные эмоции. Эмоции — это то, что мы испытываем, когда что-то происходит. Эмоции могут быть разными: радость, грусть, страх, гнев, удивление, отвращение, интерес, обиды. Эмоции помогают нам понять, что происходит вокруг нас, и как мы себя чувствуем. Эмоции также помогают нам общаться с другими людьми. Когда мы испытываем эмоцию, мы можем показать ее своим лицом, телом или голосом. Например, когда мы счастливы, мы улыбаемся. Когда мы грустим, мы плачем. Когда мы испуганы, мы кричим. Когда мы злы, мы кричим. Когда мы удивлены, мы открываем рот. Когда мы отвращены, мы морщим нос. Когда мы заинтересованы, мы смотрим внимательно. Когда мы обиделись, мы делаем вид, что не хотим с тобой общаться. Эмоции — это часть нашей жизни. Мы должны научиться распознавать свои эмоции и управлять ими. Тогда мы сможем стать счастливыми и успешными.

1. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то плачет. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.
2. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то смеется. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.
3. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то испуган. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.
4. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то злится. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.
5. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то удивлен. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.
6. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то отвращен. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.
7. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то заинтересован. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.
8. Вспомни, как ты себя чувствуешь, когда видишь, что кто-то обиделся. Подбери пиктограмму, которая лучше всего передает твои чувства.



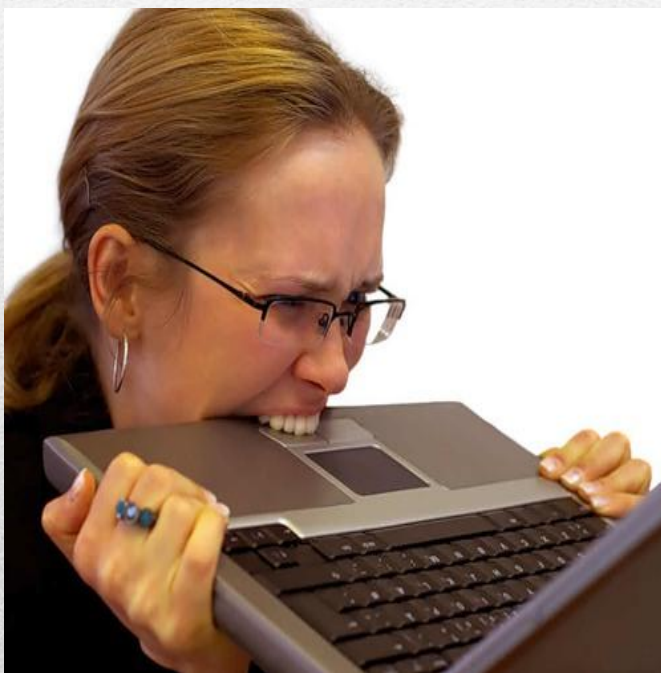
Положительные эмоции:

- 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».

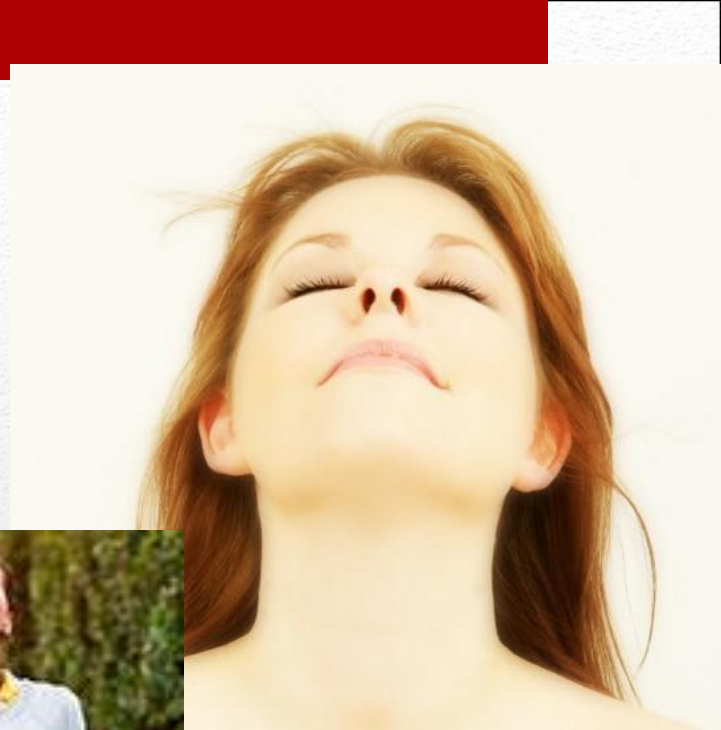
- «Я бываю злым, когда...».
 - «Я не могу стерпеть...»
 - «Мне бывает очень тревожно...»
-

Тревога

- Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми 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.

