

## Практическое занятие «Управление эмоциями»

*Составитель: Райдюк Юлия Сергеевна, педагог-организатор*

**Цель:** обучение контролю негативных эмоций.

**Задачи:**

предоставление учащимся возможности лучше узнать эмоции друг друга;  
проявление положительных эмоций у учащихся;  
формирование умения контролировать негативные эмоции;  
применение способов бесконфликтного общения.

**Форма проведения:** игровое занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы и оборудование:** ручки, фломастеры, фотоаппарат.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

**Ведущий:** Добрый день, ребята!

Я очень рада видеть вас здесь, сегодня. У вас, несомненно, много неотложных дел, забот, но сейчас вы их на время оставьте за дверьми этого кабинета.

1. Чем нам предстоит заниматься?

Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т.п.

2. Какую пользу нам это принесет?

Мы сможем лучше понять себя: свои чувства, переживания, эмоции и причины их появления.

Мы будем учиться выражать свои эмоции, чувства и желания так, чтобы другие лучше нас понимали.

Мы будем учиться контролировать отрицательные эмоции и чувства, справляться с ними без вреда для окружающих.

Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

Наконец, мы просто хорошо проведем время!

Чтобы начать наше занятие, нам нужно познакомиться.

**1. Упражнение «Знакомство в солнечный день».**

Все участники сидят по кругу, каждый по очереди должен представиться и описать свое настроение или чувства, которые испытывает в данный момент. Но сделать это нужно, используя признаки погоды. Например, если вы испытываете грусть и одиночество, то говорите что на улице пасмурно и идет дождь, если вы веселы и полны сил, то говорите, что на улице ярко светит солнце и дует приятный ветерок.

**Ведущий:** Отлично! Все познакомились и узнали, какая сегодня погода. Давайте теперь обратимся к теме нашего занятия. Тема «Управление эмоциями». Кто может своими словами описать, что такое эмоции?

*Ответы учащихся.*

*Эмоции – это переживания конкретного человека, связанные с удовлетворением или неудовлетворением его интересов.*

**Ведущий:** Какие слова синонимы можно подобрать к этому слову? Как вы думаете, сколько видов эмоций испытывает человек? Зачем человеку эмоции?

*Ответы учащихся.*

## **2. Упражнение «+/-».**

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Каждой подгруппе необходимо написать как можно больше положительных эмоций под знаком «+», а под знаком «-» отрицательные эмоции.

### **Информационный материал.**

Основные эмоции человека:

- радость – интенсивное переживание удовлетворенности своим состоянием и ситуацией;
- страх – защитная реакция организма в случае угрозы его здоровью и благополучию;
- волнение – повышенная возбудимость, вызванная как положительным, так и отрицательным переживанием, принимает участие в формировании готовности человека к важному событию и активизирует его нервную систему;
- интерес – врожденная эмоция, подстегивающая познавательный аспект эмоциональной сферы;
- удивление – переживание, отражающее противоречие между уже имеющимся опытом и новым;
- обида – переживание, связанное с проявлением несправедливости по отношению к человеку;
- злость, гнев, ярость – отрицательно окрашенные аффекты, направленные против ощущаемой несправедливости;
- смущение – переживание за произведенное на окружающих впечатление;
- жалость – всплеск эмоций, возникающий, когда страдания другого человека воспринимаются как свои собственные.

**Ведущий:** Описать ситуации, в которых человек может испытать ту или иную отрицательную эмоцию.

Совет 1. Любому человеку неприятно испытывать отрицательные эмоции. Поэтому, как только у вас появится очередная негативная мысль, отвлеките свое внимание – включите аудиокнигу или музыку, начните мысленно

декламировать стихи или напевать любимую песню. Главное – займите мозг чем-нибудь, чтобы ему некогда было думать о плохом.

### **3. Упражнение «Эмоциональный крокодил».**

Одному из участников необходимо изобразить эмоцию, которую загадает ему ведущий, но выполнить это нужно без слов. Участник, который первый отгадает, меняется с участником, который изображал эмоцию.

**Ведущий:** Совет 2. Мы ведем себя в соответствии с нашими ощущениями, внутренними переживаниями, мыслями. Но что самое интересное, эта система работает и в обратную сторону. То есть, действуя определенным образом, мы способны искусственно вызывать соответствующие эмоции, т.к. наш мозг проводит устойчивые параллели между физическим и психологическим аспектами.

На практике упражнение выглядит следующим образом. Допустим, вы чем-то расстроены. Этому состоянию свойственное грустное выражение лица, опущенная вниз голова, сомкнутые руки, сгорбленная спина. Чтобы побороть грусть начните вести себя так, будто вы абсолютно счастливы.

Для начала встряхнитесь, чтобы сбросить неприятные эмоции. Расправьте плечи и глубоко вдохните. Подойдите к зеркалу и улыбнитесь. Искреннее, еще искреннее, шире. Вот, так просто отлично! Продолжайте улыбаться, глядя самому себе в глаза минут 5-7.

Параллельно включайте самоубеждение. У вас в жизни все не так уж плохо, гораздо лучше, чем у многих других. Да, есть неудачи, но они не смертельны. Все проходит, пройдет и это. У вас много целей, много желаний их достичь. Некогда ныть и растрачивать энергию по пустякам. Вперед к новым свершениям.

Как вы думаете, какая эмоция самая сильная?

*Ответы учащихся.*

### **4. Упражнение «Бой воздушными шарами».**

В совместном обсуждении ведущий помогает учащимся прийти к выводу: побить подушку, ударить боксерскую грушу, разорвать ненужную газету – это лучше, чем обидеть человека или терпеть, копить злость и раздражение.

Задание, позволяющее запомнить этот способ эмоциональной разрядки, – «Бой воздушными шарами». От каждой команды вызывается один из участников. Соперники встают лицом друг к другу. У каждого в руках воздушный шар, который нужно держать за хвостик; вторая рука находится за спиной. Игрокам необходимо выбить шар из рук соперника, удержав свой.

Соревнование нужно провести несколько раз, чтобы у всех участников была возможность попробовать свои силы.

### **5. Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению».**

Материалы: бланки для каждого участника.

**Ведущий:** А теперь вам нужно распределить слова в две колонки, где в I – колонке – черты, способствующие общению, во II – черты, мешающие возможному общению:

*терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность.*

После чего каждый зачитывает свои ответы, которые вносятся в общую таблицу.

### **6. Упражнение «На клочки».**

Каждому выдается листок бумаги, который необходимо порвать на более мелкие кусочки. Это своеобразный способ справиться с гневом.

### **7. Упражнение «Зато ты.....».**

Участники разбиваются по парам. Первый участник называет отрицательную эмоцию, которую он чаще всего испытывает, а второй участник должен сказать: «Зато ты...», и добавить положительную черту характера или что-то подобное своего напарника. Затем участники меняются местами. То же самое проделывает каждая пара.

**Ведущий:** Подводя итог нашего занятия, хочется сказать спасибо вам, что пришли на сегодняшнее занятие. Хочу пожелать вам испытывать как можно больше положительных эмоций.

### **Рефлексия**

**Ведущий:** Напоследок попрошу каждого из вас написать на стикере, чему хорошему вы научились сегодня на занятии и повесить стикер под веселым смайликом. На другом стикере напишите все негативное, отчего вы бы хотели избавиться, и прикрепите стикер под грустный смайлик.