



ТЕМА:  
«Эмоциональный мир человека»

**ЦЕЛЬ:** формирование представления об эмоциональном мире человека.

В рамках достижения данной цели мы предполагаем решение следующих задач:

- формирование у учащихся понимания значимости эмоции;
- развитие умения их контролировать;
- обучение распознаванию проявлений эмоций других людей
- формирование у учащихся понятийного аппарата по данной тематике;
- диагностика учащимися собственных эмоциональных состояний;
- обучение учащимся методам управления эмоциями

**КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ:**

Чувства, эмоции, аффект, настроение, стресс, астенические эмоции, стенические эмоции.



# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002 г. 510 С. Ерчак, Н. Т. Общая психология. Тестовые задания / Н. Т. Ерчак. Мн., 2005. 272 с.
- 2. Иващенко, Ф. И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии / Ф. И. Иващенко. Мн., 1999. 121 с.
- 3. Мироненко, В. В. Хрестоматия по психологии / В. В. Мироненко ; под ред. А. В. Петровского. М., 1977. 527 с.
- 4. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. М., 1995. 576 с. Кн. 1.\
- 5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464с
- 6. Общая психология : курс лекций для первой ступени педагогического образования / [сост. Е. И. Рогов]. М., 1995. 448с.

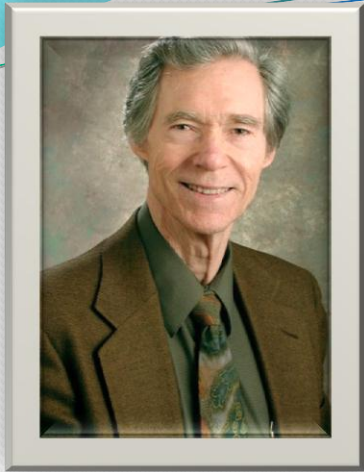
# I. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что эмоции, чувства в работе педагога неизбежны и выполняют очень важную функцию, являются стержнем взаимоотношений педагога и ребенка. Познание и отражение чувств детей представляется одной из главнейших задач педагогической деятельности. Именно по этой причине мы уделим особое внимание данной проблематике.



"История наших чувств формирует наш характер и определяет нашу судьбу" (Шелдон Роуд)

# Теоретические основы



Американский исследователь  
Керол Изард выделил следующие  
фундаментальные эмоции

1) интерес

2) радость

3) удивление

4) страдание

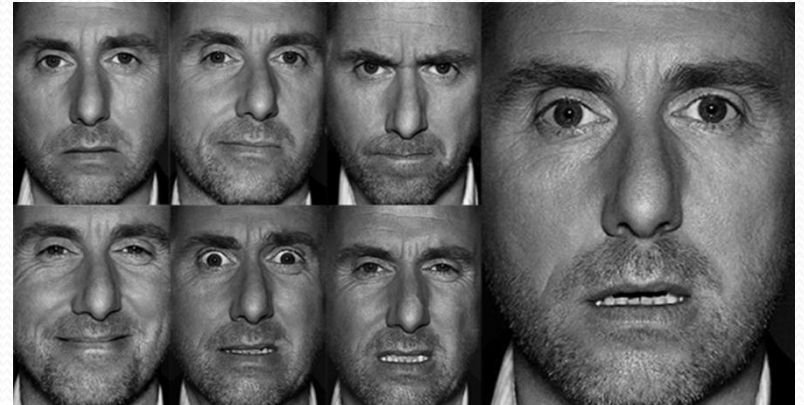
5) гнев

6) отвращение

7) презрение

9) Стыд

8) страх



- **интерес** - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение



# Радость

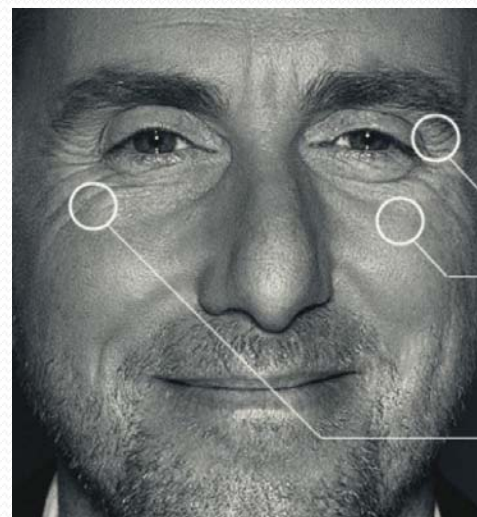
положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность;



Радость - это когда душа перестает просить то, чего у неё нет, и начинает радоваться тому, что есть.

## «Покажи и угадай эмоцию»

Я улыбаюсь.  
Мои глаза слегка прищурены.  
Уголки рта слегка приподняты.  
Я смеюсь.  
Я хохочу.  
Я пою.



## Радость

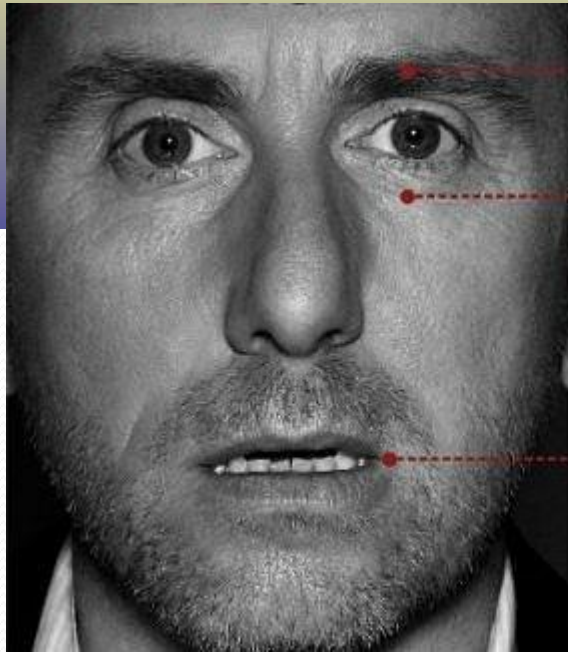
Морщины в уголках глаз

Щеки приподняты

Задействованы мышцы вокруг глаз

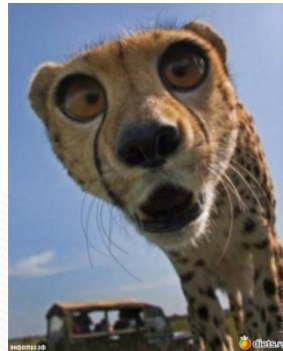
# «Покажи и угадай эмоцию»

Мои брови приподняты.  
Рот слегка приоткрыт, округлен.  
Глаза широко раскрыты.  
Я восклицаю: «О-о-о!» или «Ах!».



## Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт



**Удивление** — это самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно. Если у вас есть время подумать о событии и порассуждать о том, удивляет вас произошедшее или нет, значит, вы не испытали удивления. Вы не можете удивляться долго, если только поразившее вас событие не открывается для вас своими новыми неожиданными гранями. Удивление никогда не растягивается. Когда вы перестаете испытывать удивление, то оно исчезает зачастую так же быстро, как и возникло.



# Страдание

отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной (или кажущейся таковой) информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным;



# «Покажи и угадай эмоцию»

Мои брови нахмурены и сдвинуты.

Зубы стиснуты.

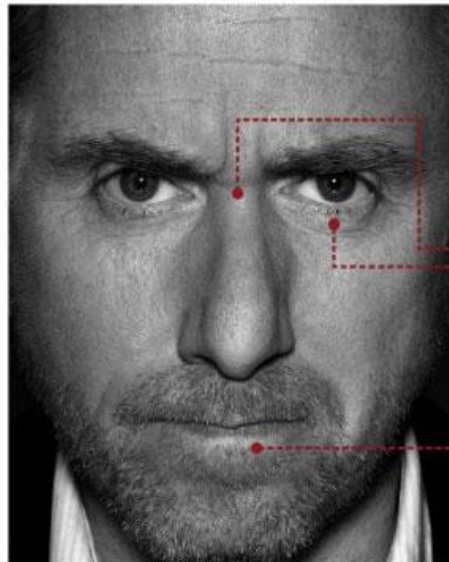
Губы плотно сжаты.

Ноздри расширены и дрожат.

Я сжимаю кулаки.

Я хочу ударить.

Я кричу.

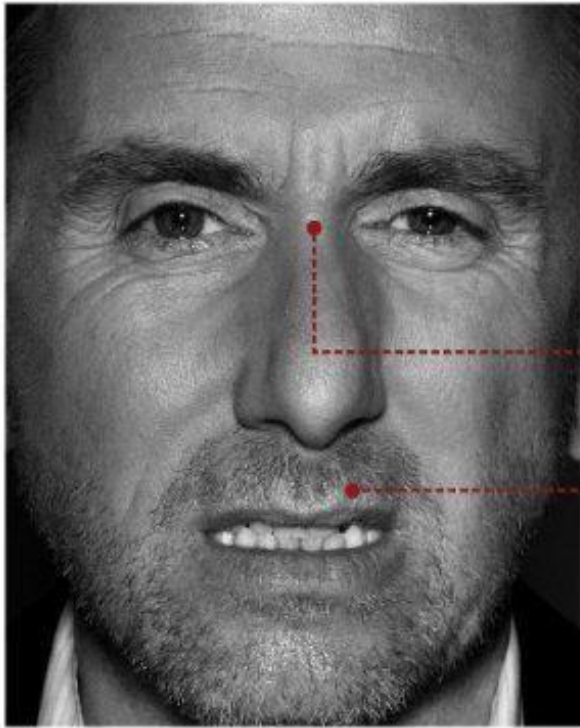


**Гнев, злость**

- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



**Гнев** – отрицательное эмоциональное состояние, протекающее в форме аффекта, вызванное внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности;



## Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

## Отвращение -

отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми вступает в противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками;

Отвращение



# презрение



## Презрение

① Приподнятый уголок рта с одной стороны

Презрение- отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением субъекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие нравственным нормам



# Страх



## Страх

- 1 Брови приподняты и вытянуты
- 2 Верхние веки приподняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы немного вытянуты



Страх- отрицательное эмоциональное состояние, проявляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от страдания - это лишь вероятный прогноз возможного неблагополучия;

## «Покажи и угадай эмоцию»

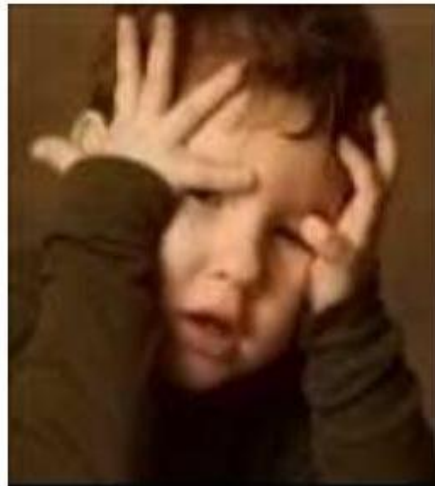
Я опускаю и отворачиваю  
голову в сторону.

Я прячу глаза.

У меня краснеют лицо и уши.

## СТЫД

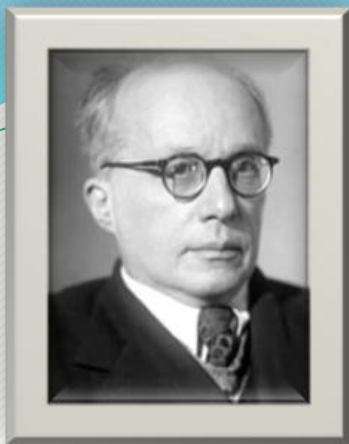
- отрицательное эмоциональное состояние
- выражается в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике



## СТЫД

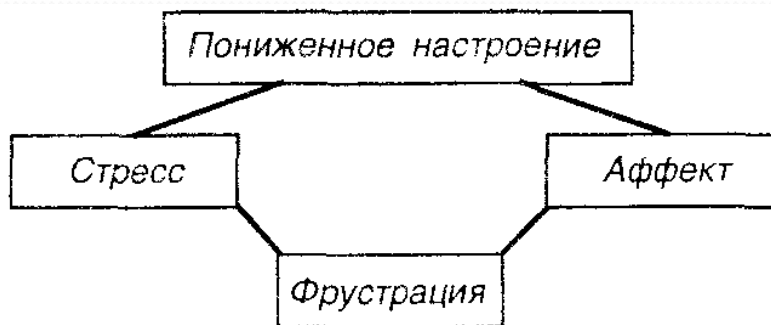
– отрицательное эмоциональное состояние, которое выражается в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков, внешности ожиданиям окружающих или своим представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

# Теоретические основы



Рубинштейн Сергей Леонидович  
(1889 – 1960)

**Настроение** – устойчивое эмоциональное состояние, отражающееся на деятельности человека. Через настроение человек как бы отражает свое отношение к действительности.



Текущее настроение:  
поглажена против шерсти.



5 СПОСОБОВ ПОДНЯТЬ СЕБЕ  
НАСТРОЕНИЕ :

1. ХОРОШАЯ ПЕСНЯ
2. ХОРОШАЯ ПЕСНЯ
3. ХОРОШАЯ ПЕСНЯ
4. ХОРОШАЯ ПЕСНЯ
5. ШОКОЛАДКА



## Стресс: понятие, механизм, последствия



**Стресс** - комплекс стереотипных неспецифических реакций, обеспечивающих приспособление к изменившимся условиям, выживание во время перестройки и ликвидацию последствий перегрузки.

Г. Селье

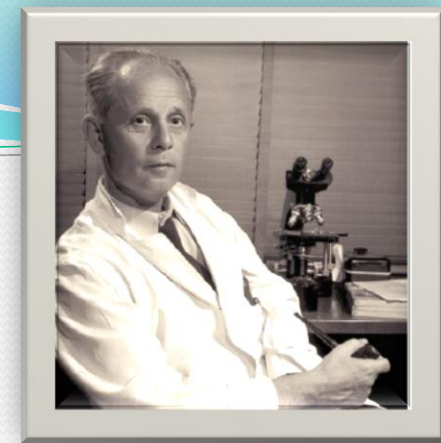
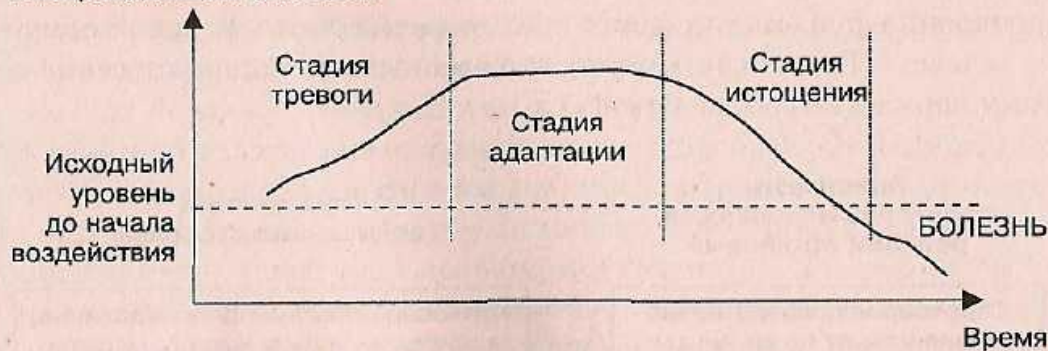
Общий адаптационный синдром

Тревога

Сопротивление

Стабилизация или истощение

Сопротивляемость организма по отношению к повреждающим факторам



Ганс Селье (1907 - 1982)

Канадский психофизиолог, эндокринолог австро-венгерского происхождения

В 1936 ввёл понятие «стресс»

«Свобода от стресса означает смерть»

«стресс провоцируют не сами по себе вещи, а наша интерпретация их и то какое значение мы придаем им для себя.»

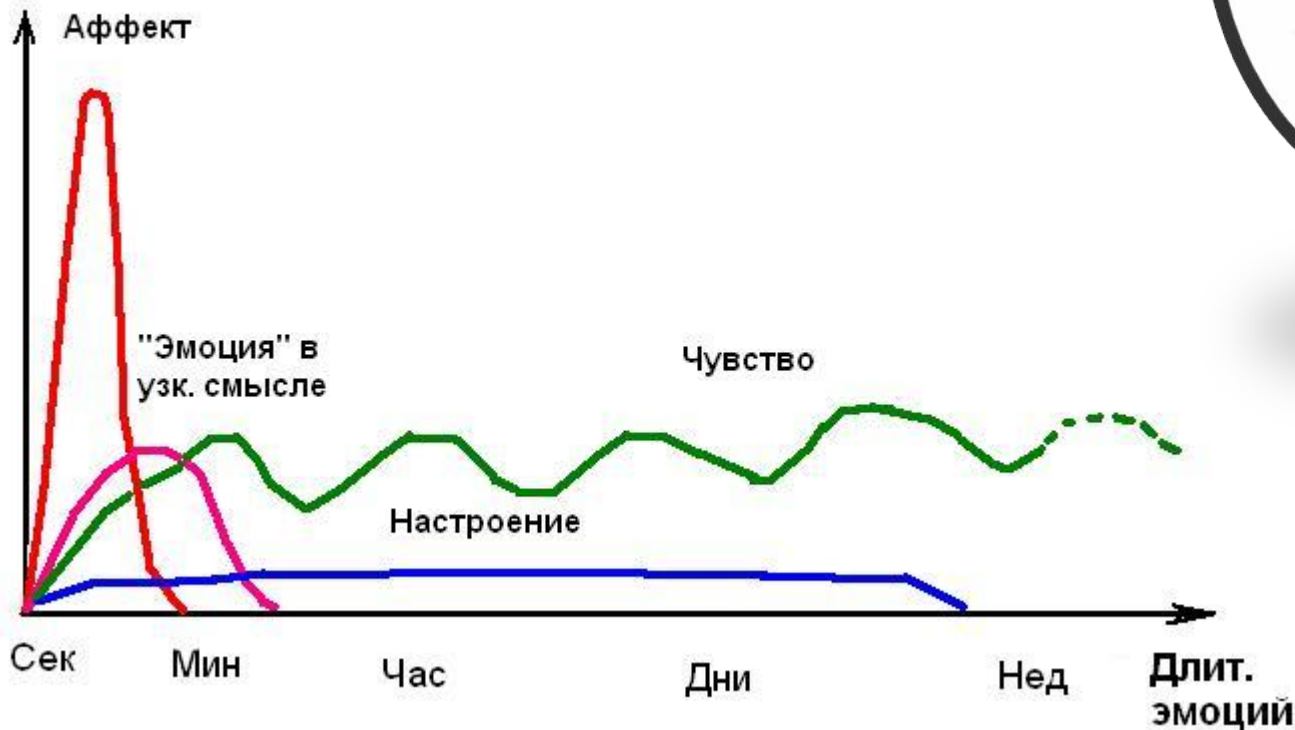


# Теоретические основы

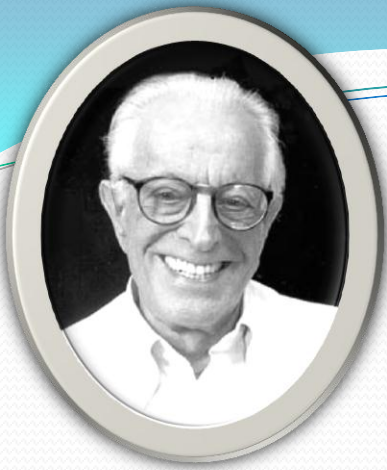
**Аффект** – эмоциональное состояние взрывного характера, бурно протекающее, характеризующееся изменением сознания, нарушением волевого контроля.



Сила эмоций



# Теоретические основы



Основатель рационально-эмотивной терапии (РЭТ) А. Эллис сформулировал ряд положений, которые активно используются в практической коррекционной психологии.



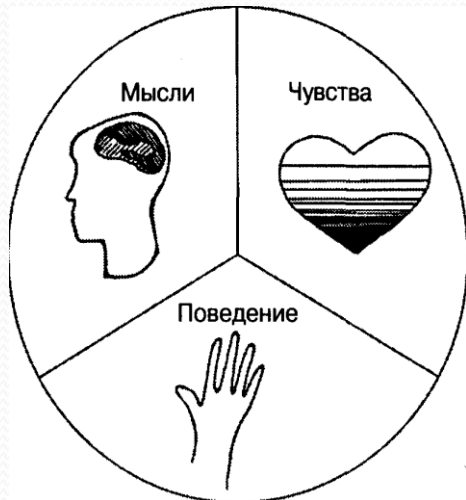
## Положения рационально-эмотивной терапии А.Эллиса

В концепции А. Эллиса человек трактуется как самооценивающий, самоподдерживающий и самоговорящий. А. Эллис считает, что каждый человек рождается с определенным потенциалом, и этот потенциал имеет две стороны:

**рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную и т.д.**

Согласно А. Эллису психологические проблемы появляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения, поддержки) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения - абсолютные мерилa его жизненного успеха.

К тому же человек - существо, чрезвычайно подверженное различным влияниям на всех уровнях - от биологического до социального. Поэтому сводить всю изменчивую многосложность человеческой природы к чему-то одному А. Эллис не склонен



В РЭТ выделяется три ведущих психологических аспекта функционирования человека: мысли (когниции), чувства и поведение.

А. Эллис выделял два типа когниции: дескриптивные и оценочные.



## Эмоциональные спирали

### ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

1. Радость
2. Страсть
3. Энтузиазм
4. Вера
5. Оптимизм
6. Надежда
7. Удовлетворение



### НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

8. Скука
10. Раздражение
12. Разочарование
14. Беспокойство
16. Уныние
18. Мечь
20. Зависть
22. Страх/Печаль/  
Депрессия/Бессилие/  
Жертва
9. Пессимизм
11. Волнение
13. Сомнения
15. Обвинение
17. Злость
19. Ненависть
21. Вина/ Низкая  
самооценка



# ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЁЖИ»

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Берут ответственность за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией и событиями



Ставят цели и планируют их достижение



Рассматривают разные точки зрения



Принимают перемены



Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других



Имеют чувство благодарности



www.czm.com.ua

# ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЁЖИ»

Критикуют



Держат обиду



Проявляют гнев



Обвиняют других в своих провалах



Считают, что всё знают



Обсуждают людей



«Просиживают» штаны



Никогда не ставят цели



Присваивают все победы себе



Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет



Не знают кем хотят стать



Хвалятся своими победами



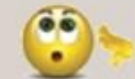
Боятся перемен



Скрывают события и информацию



Думают вместо того, чтобы делать



В тайне надеется, что у других ничего не получится



Смотрят постоянно телевизор и играют



www.czm.com.ua

## II БЛОК САМОПОЗНАНИЯ

## Методика определение эмоциональности (В.В.Суворова).

**Назначение теста:** Тест предназначен для диагностики интегрального показателя эмоциональности.

### **Инструкция к тесту**

Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов: «Да»; «Нет»

### **Тест:**

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
  2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?
  3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
  4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
  5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
  6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?
  7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнушимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?
  8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?
  9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?
  10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
  11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
  12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?
  13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?
  14. В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?
  15. При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?
- Обработка и интерпретация результатов теста

### **Ключ к тесту**

За каждый утвердительный ответ («Да») начисляется 1 балл.

Интерпретация результатов теста

Чем большее число баллов набирает респондент, тем выше его эмоциональность.

от 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая,

от 6 до 10 баллов – средняя,

от 11 баллов и выше – высокая.

## II БЛОК САМОПОЗНАНИЯ

### Тест «Склонность к воспроизводству неотрагированных переживаний»

Проверьте себя. Отвечайте «да» или «нет» на нижеследующие ситуации, принимая во внимание то, как вы ведете себя обычно, чаще всего.

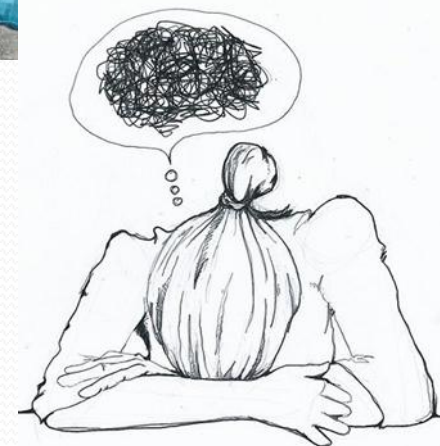
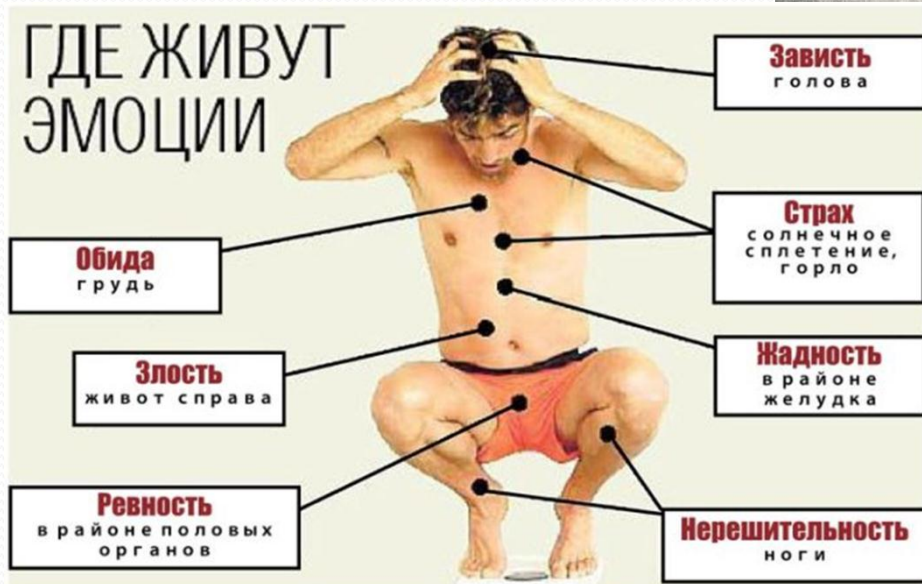
1. Находите отражение своей нележкой судьбы в содержании фильмов, пьес, книг, песен и потому переживаете.
2. Осторожны в выборе друзей, подруг, потому что вам не везло в дружбе.
3. Жизненный опыт научил вас в первую очередь замечать мрачные стороны бытия.
4. Трудно переносите вид крови (он вызывает у вас неприятные ощущения или воспоминания).
5. Имеете привычку пересказывать друзьям, близким горестные события своей жизни.
6. Некоторые неприятные эпизоды вашей биографии в какой-то степени омрачают вашу нынешнюю жизнь.
7. Среди ваших знакомых или близких есть люди, которые часто раздражают вас.
8. Воспоминания о детстве у вас в основном нерадостные.
9. Намечая новые цели и планы, проявляете большую осторожность, потому что помните свои ошибки и неудачи в прошлом.
10. Жизнь оставила заметный неприятный осадок в душе.
11. Мелочи жизни постоянно расстраивают вас.
12. Казалось бы, случайные вещи нередко вызывают неприятные воспоминания.

Сколько утвердительных ответов вы дали? Если 10-12 баллов – ярко выраженная воспроизводимость неотрагированных переживаний; 5-9 баллов – вы подвержены запечатлению неотрагированных переживаний; 4 балла и меньше – данная форма дезорганизации вам не свойственна.

### III. РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

# Как управлять СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Часто нас захлестывают различные эмоции, и нам не удается в достаточной степени контролировать свои эмоции в различных ситуациях. В этих случаях получается, что не мы владеем своими эмоциями, а эмоции нами. Чтобы избежать этого, мы научимся несколько довольно простым упражнениям.



# РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

Регуляция эмоциональных состояний  
(устранение нежелательных эмоций)

Непосредственно снять у себя  
эмоциональное напряжение помогут

Получение дополнительной  
информации, снимающей  
неопределенность ситуации

Отключение (отвлечение)

Переключение.

Откладывание на время достижение  
цели в случае осознания  
невозможности сделать это при  
наличных знаниях, средствах и т.п.

Снижение значимости  
предстоящей деятельности

Физическая разрядка

Разработка запасной отступной  
стратегии достижения цели на  
случай неудачи

Для актуализации желательной эмоции  
можно использовать свое воображение



# РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

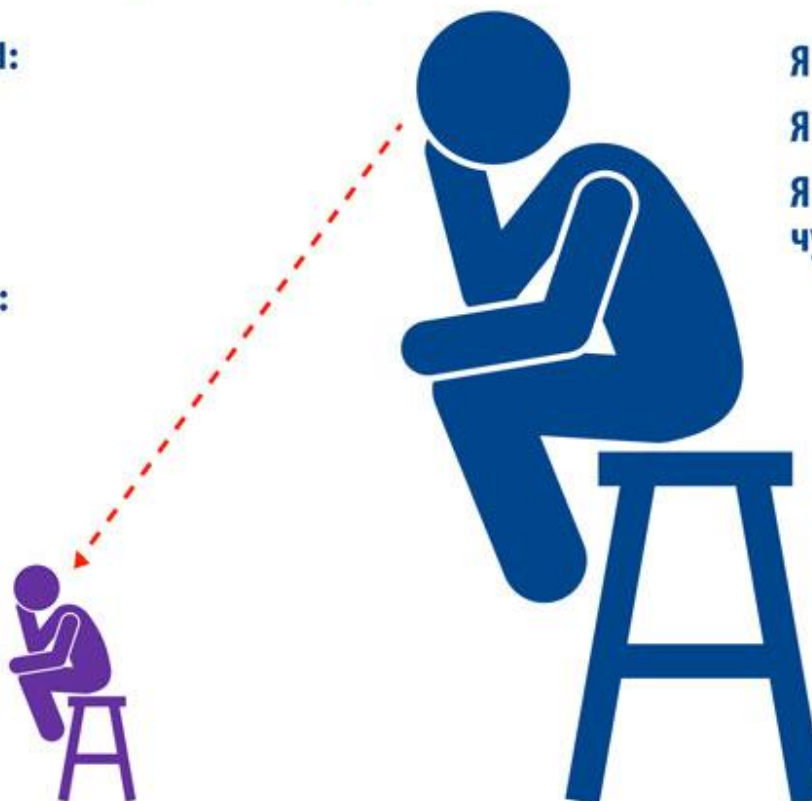
**ОСОЗНАННОСТЬ ПЕРВОГО УРОВНЯ – ЭТО УМЕНИЕ ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ, НА СВОИ МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ПОСТУПКИ СО СТОРОНЫ**

## СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ:

- КТО Я ?
- КУДА Я ИДУ ?
- ЗА ЧЕМ ?
- В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?

## ТАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ:

- КАК МНЕ СТАТЬ ЕЩЁ СЧАСТЛИВЕЕ ?
- КАК МНЕ СТАТЬ ЕЩЁ ЗДОРОВЕЕ ?
- КАК МНЕ СТАТЬ ЕЩЁ БОГАЧЕ ?
- КАК МНЕ СТАТЬ ЕЩЁ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЕЕ?



**ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО**

**ВАШЕ МЕТАФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО**

Я наблюдатель

Я исследователь

Я хозяин своих мыслей,  
чувств и поступков





## Разминка «Домино»

(30 минут)

Создание в группе атмосферы доброжелательности, пусть участники открыто говорят о себе. Разминка показывает, что в группе между участниками существуют как различия, так и общие, объединяющие всех взгляды.

Правило «Домино»: первый участник (ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики.

Например: «С одной стороны, я ношу очки, с другой — люблю мороженое». Участник, который тоже носит очки или тоже любит мороженое, подходит к нему и добавляет к нему одну характеристику с другой стороны, я люблю мороженое (у меня есть очки), с другой стороны — у меня есть собака».

Третий участник, у которого есть собака, тоже встает в круг и говорит, что у него есть собака, а также что-то совершенно отличное от второго участника. Игра продолжается, пока все участники не станут частью «домино».

После игры обсуждаются вопросы: старались ли участники называть свои известные характеристики или хотели чем-то выделиться; что нового они узнали друг о друге; что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож; хорошо это или плохо, когда в группе столько разных людей, почему

## IV. БЛОК ФОРМИРОВАНИЯ УБЕЖДЕНИЙ



## ПРОСЬБА И ОТКАЗ

### Упражнение «Да» и «Нет»



### Упражнение «Японский диалог»

Ведущий. В японском языке нет слова «нет». Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа. Хотите узнать, каково это? Разбейтесь на пары. Один в паре — японец, другой — европеец. Европеец просит японца о чем-то очень важном. Задача японца — отказать, не говоря об этом прямо. В завершение европеец должен поблагодарить собеседника.



Вопросы для обсуждения:

«Европейцы», с каким чувством вы благодарили своего партнера?

«Японцы», что услышали вы в этих словах благодарности?

Притча

Умирал в одном селении человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом.

Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью.

— Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, — сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

— Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

— Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел давать мне займы, ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен — благодаря тебе.

## IV. БЛОК ФОРМИРОВАНИЯ УБЕЖДЕНИЙ

То, что писал Л.С. Выготский о феномене "засушенное сердце" (отсутствии чувства), наблюдавшемся у его современников и связанном с воспитанием, направленным на логизированное и интеллектуализированное поведение, не потеряло актуальности и в наше время, когда, помимо соответствующей направленности воспитания и обучения, "обесчувствованию" способствует технологизация жизни, в которой участвует ребенок. Ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребенка — это телевизор или компьютер, а любимое занятие — просмотр мультиков или компьютерные игры. Дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но и друг с другом. А ведь живое человеческое общение существенно обогащает жизнь детей, раскрашивает яркими красками сферу их ощущений. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции. Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях, а отрицательные тормозят процесс развития. Разве достаточно теплоты, любви и контроля со стороны родителей и педагогов, чтобы дети выросли здоровыми, могли добиться успеха в жизни?





Спасибо за внимание!