



## **ТЕМА: «Умей владеть собой»**

занятие с элементами тренинга по воспитанию эмоциональной культуры подростка

**Цель:** выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

### **1. Вводная беседа**

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная:

уверенность – тревожность;

радость – горе;

защищенность – страх;

наслаждение – страдание;

счастье – несчастье;

радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

- Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);
- Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, досады, злости и т.л. (Я способен);
- Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

## **2. Упражнение “Эмоции в мимике”**

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние.

- нейтральное
- счастье
- жестокость
- страдание

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

## **3. Беседа «Как совладать со своими эмоциями»**

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

## **4. Игра «Угадай эмоцию»**

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

## **5. Игра «Изобрази эмоцию»**

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить

доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

### **6. Рефлексия занятия**

Подведение итогов, ответы на вопросы участников. Обмен мнениями.

