

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Радуга» муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Беседа

«Учимся управлять своими эмоциями»



г. Бирск

Цель:

- Познакомить учащихся с понятием «эмоции»;
- Дать представление о различных методах саморегуляции;
- Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний;
- Создание условий для управления собственными эмоциями.

Задачи:

Коррекционно-развивающие:

- Формировать умения дифференцировать эмоциональные состояния, называть и передавать их;
- Развивать мышечный аппарат лица, участвующий в воспроизведении данной эмоции;
- Развивать способность понимать эмоциональное состояние других людей.

Коррекционно-воспитательные:

- Учить управлять своими эмоциями;
- Формировать навыки социально-адаптивного поведения.

Организационный момент

Давайте по приветствуем друг друга. Каждый из вас в момент, приветствия может показать улыбку, радость.

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь? Если они разрушают отношения с близкими и друзьями? Вы хотите научиться справляться с обидой или страхом, с тревогой или ревностью? Вы хотите научиться радоваться жизни и направлять энергию эмоций на реализацию своих планов?

Эмоциональный человек открыт, его легко ранить, причинить боль. Зато как удобно ничего не чувствовать! Нет эмоций — нет боли. Мы привыкаем закрываться. Сначала стараемся никому не показывать эмоции. Мы же гордые и сильные! Не плачем, не восхищаемся, не восторгаемся, не сочувствуем, не переживаем и не печалимся.

Перестаём радоваться, надеяться, доверять. И вдруг однажды мы делаем неожиданное открытие: жизнь стала серой, скучной. Ушли яркие краски, сочность, вкусность жизни. Вяло удивляемся: почему? А все очень просто: нельзя запретить себе испытывать отрицательные эмоции. Мы так устроены: либо чувствуем, либо нет. Эмоции - это единственное человеческое сокровище!

Беседа

Мы учимся так жить, чтобы быть счастливыми, чтобы окружающие уважали, чтобы быть успешным в общении, состояться как личность, жить в гармонии с собой, другими людьми и окружающим миром.

Древняя притча

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

Человек — существо эмоциональное, реагирующее. Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся.

Эмоции — это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас. А как вы умеете справляться со своими эмоциями? Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами.

Тест «Эмоциональный градусник»

	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			



На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Поставьте кружок утром, днем и вечером.

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей.

Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

«Эмоции правят мной или Я ими?»

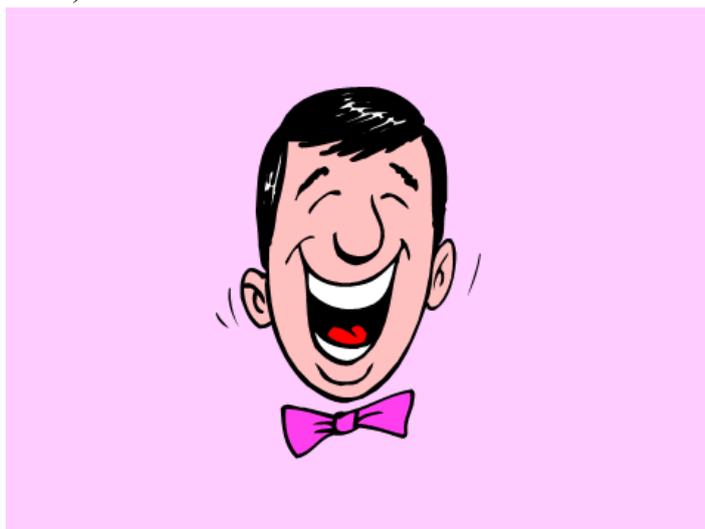
На вопрос, который нам предстоит ответить в конце занятия:



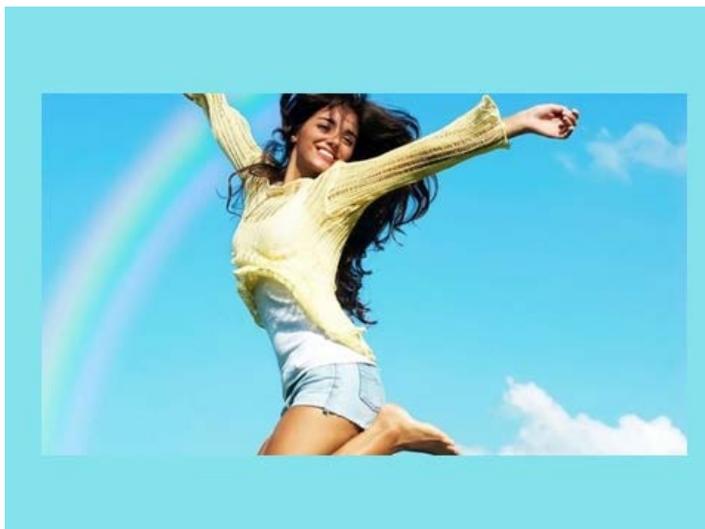
Давайте посмотрим какие бывают эмоции



Для начала обратите внимание на это лицо. Когда у нас бывает такое выражение лица? (когда весело, радостно)



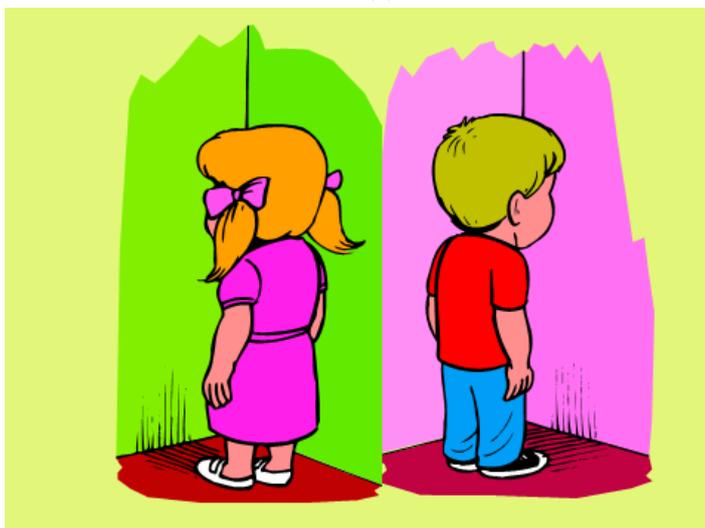
О чем говорит? (какое счастье!)



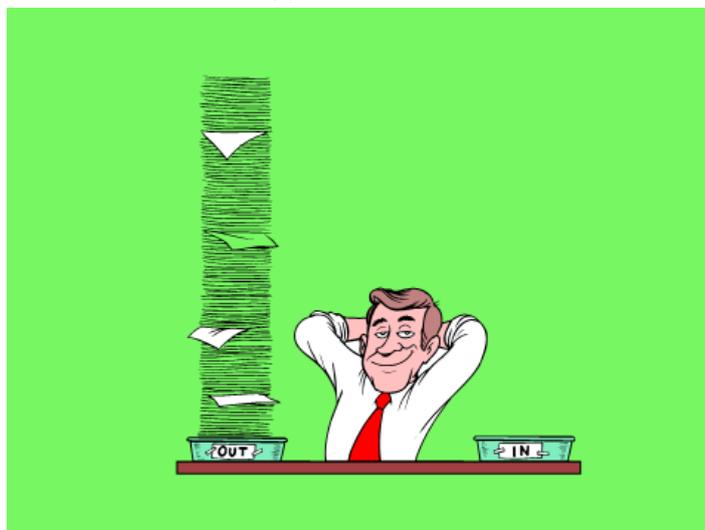
А когда у нас бывает такое лицо? (когда недовольны, злимся, в гневе)



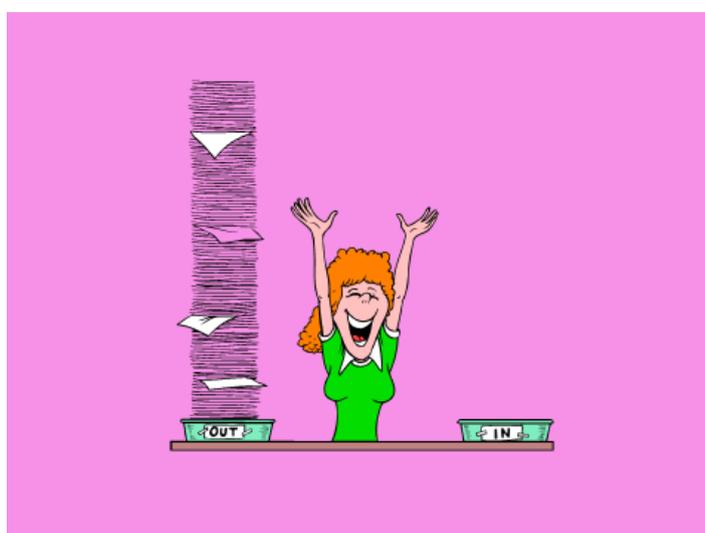
Обида



Удовольствие



Восторг



Игра «Угадай эмоцию»

Задание: Вы должны отгадать зашифрованную эмоцию

Гнев

Отгадайте зашифрованную эмоцию:

НЕВГ

Страх

Отгадайте зашифрованную эмоцию:

СХАРТ

Радость

Отгадайте зашифрованную эмоцию:

СТОДАРЬ

СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

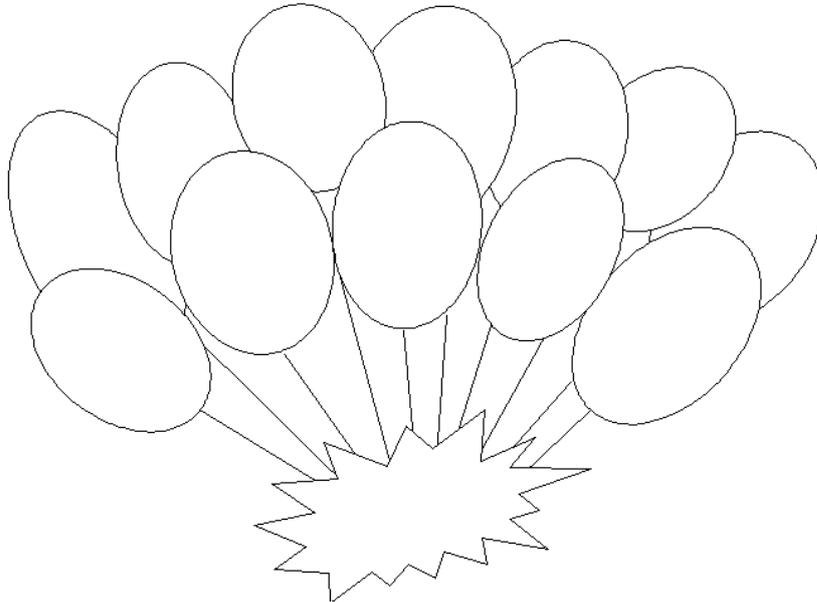
- Поменять цвет одежды
- Побывать одному
- Погулять
- Заняться спортом
- Посмотреть на себя со стороны
- Почитать книгу
- Признать право другого человека на собственное мнение
- Послушать музыку
- Написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать
- Выполнить дыхательную гимнастику
- Сжать кулаки и досчитать до 20
- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется
- Повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится»



Воздушные шарик

Какие эмоции можно назвать нашими врагами? (злость, гнев, обида, зависть, ярость, печаль, презрение).

Какие эмоции можно назвать нашими друзьями? (радость, восторг, удивление, спокойствие).



На воздушных шариках в первом ряду пишем положительные, во втором ряду отрицательные эмоции. Разукрасим воздушные шарик (обучающиеся записывают у себя на воздушных шариках эмоции).

Каких эмоций больше? Отрицательных или положительных? Конечно отрицательных. С ними нужно бороться.

Способы избавления от отрицательных эмоций

Перед вами лежат два листочка: один желтого цвета, а другой серого цвета. Напишите на сером листочке те эмоции, которые вам мешают общаться (страх, гнев, тревога, ярость, обида, презрение, грусть).

На желтом, те эмоции, которые вам наоборот помогают общаться (радость, восторг, удивление, спокойствие, удовольствие). По очереди называют сначала те эмоции, которые им мешают, а потом те, которые им помогают. Мы не случайно написали отрицательные эмоции на серых листах, а положительные на желтых. Как вы можете это объяснить? Цвет может влиять на наши эмоции и на наше настроение.

А теперь я предлагаю разорвать наши серые листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавиться от них.

Как еще можно побороть своих внутренних врагов?

Побороть отрицательные эмоции может музыка.

Можно ли сказать что, музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции? Конечно (если грустно можно включить веселую музыку, если в гнев - спокойную, медленную).

Можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции: **смех, улыбку, юмор; размышления о хорошем, приятном; расслабление мышц; общение с природой; музыку, танцы; мысленное обращение к высшим силам.**

Подведем итоги беседы:

Давайте вспомним, какой вопрос мы задали себе в начале занятия?

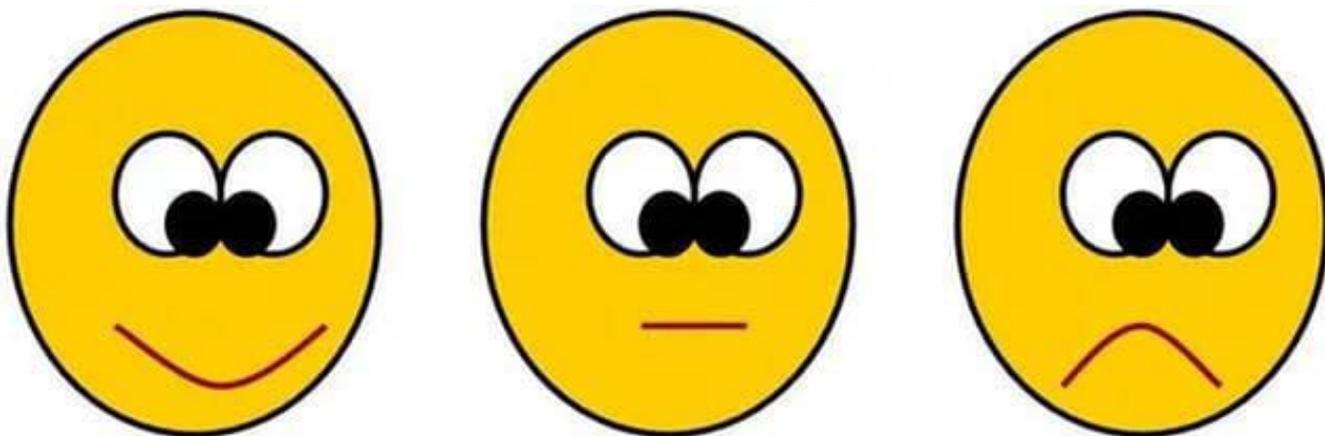
Эмоции правят мной или я ими? Мы дружно ответим? Я!

Как мы можем управлять своими эмоциями, с помощью каких средств?

Цвет одежды, комкать или рвать бумагу, с помощью музыки, с помощью счета про себя, зеркало (если плохое настроение нужно посмотреться в зеркало и улыбнуться даже если очень не хочется и настроение тоже изменится; если тебя обижают – нужно рассмеяться, или не обращать внимания, уйти).

Вы видите, что существует много приёмов, которые позволяют нам регулировать своё психоэмоциональное состояние.

Оценим наше занятие – подходим к столу, выбираем смайлики.



Твоё отношение к уроку (нарисовать смайлику улыбку).

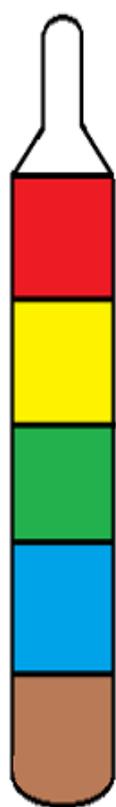
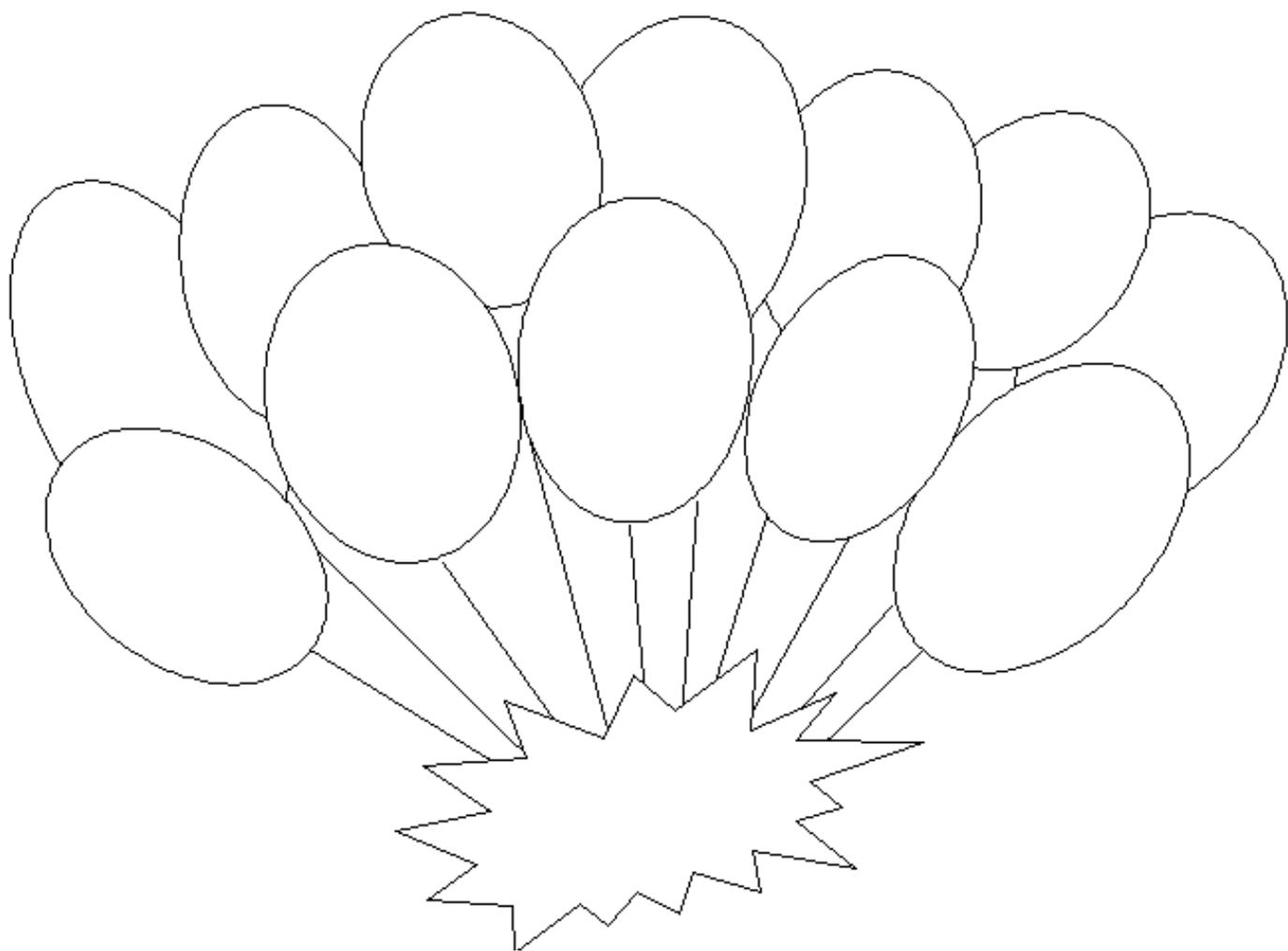
- 1) **Отличный, интересный, захватывающий, заставляющий работать** — *улыбка;*
- 2) **Нормальный, обычный** — *полоска;*
- 3) **Скучный, работа без интереса. Бесполезный** — *нарисовать опущенные уголки губ.*

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, всегда помните о том, чем вы владеете. У вас есть опыт, знания, чувства, желания, надежда, вера, способность любить и ещё много замечательных вещей. *Помните об этом и не теряйтесь!*

Перешагните, люди, через грусть!
Вы улыбнулись, значит все в порядке.
Почаще смейтесь, радуйтесь и пусть
Улыбка станет утренней зарядкой!
И не важны возраст или внешность,
Цвет волос — все это ерунда.
Ведь не ростом меряется нежность,
И не в сантиметрах - доброта.
Разрушить всегда легче, чем построить.
Обидеть легче, чем простить,
И врать всегда удобней, чем поверить,
А оттолкнуть намного проще, чем любить!
Привыкайте счастливыми быть!

От всей души желаю вам именно эмоциональной устойчивости!
Благодарю за работу, активное участие.

Здоровья, благополучия, счастья, улыбок, настроения!



	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			