«У світі емоцій»

Мета:

- розкрити суть поняття «емоції»,
- ознайомити здобувачів освіти із світом позитивних і негативних емоцій,
- вчити керувати своїми емоціями з метою зміцнення свого здоров'я,
- формувати бажання виявляти позитивні емоції,
- розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення,

Завдання:

- вчити розпізнавати почуття під час спілкування з іншими людьми,
- розвивати комунікативні здібності здобувачів освіти,
- створити атмосферу гарного настрою,
- вчити керувати своїм настроєм

Обладнання:

- онлайн презентація, картки із зображенням емоцій, паперові метелики.

Учасники:

- здобувачі освіти 15- 17років.

1.Ми зібралися з вами, щоб обговорити важливу тему - емоційного стану. Емоції впливають на наше життя і поведінку, і важливо розуміти, як вони впливають на навчання та соціальну адаптацію.

2.Тема сьогоднішнього виховного заходу "У світі емоцій". Ми пропонуємо провести наш захід у формі інтернет-кафе. Ця тема дуже важлива, оскільки емоційний стан учнів впливає на їхню успішність, взаємини з оточуючими та загальний стан їхнього благополуччя.

1.Ми хочемо, щоб цей захід був не лише інформативним, але й інтерактивним та захоплюючим, на якому спробуємо використати тренінгові вправи, дискусії, візуалізації, рольові ігри та інше, щоб надати кожному можливість висловити свої думки та почуття з приводу свого емоційного стану.

2.Теми, які ми хочемо обговорити, включають розпізнавання власних емоцій, стратегії саморегуляції, вплив емоцій на навчання та соціальні взаємини, а також джерела підтримки та допомоги у разі потреби.

1. Наша мета - створити для вас безпечне та підтримуюче середовище, де ви зможите вільно виражати свої емоції та знаходити підтримку в спільноті.

Хід проведення

Вступ

Давайте розпочнемо нашу дискусію з розгляду того, що таке емоції і як вони виникають?

Перша наша вправа.

1.-Який у вас настрій сьогодні?(**онлайн тест**)

- Чи є у вас якісь конкретні події або фактори, які впливають на ваш настрій сьогодні?
- Чи є щось, що робить вас радісними або щасливими сьогодні?
- Чи є щось, що тривожить вас або засмучує в даний час?
- Які ваші перспективи на день? Ви очікуєте, що ваш настрій зміниться до кінця нашого з вами заняття?
- Як ви зазвичай реагуєте на зміни настрою? Чи є у вас стратегії для покращення настрою, якщо він погіршується?
- Чи впливає погода на ваш настрій? Які ваші враження про погоду сьогодні?

2. Які основні емоції ви відчуваєте у повсякденному житті?(**онлайн тест)**

- Які основні емоції ви зазвичай відчуваєте протягом дня?
- Які ситуації викликають у вас позитивні емоції?
- Чи виникали за останній час ситуації, які викликали у вас негативні емоції?
- Чи є у вас стратегії для управління стресом та негативними емоціями?
- Які емоції ви найчастіше відчуваєте в робочому оточенні, а які - у домашньому?
- Як ви реагуєте на стрімкі емоційні зміни? Чи маєте ви засоби для вирішення конфліктів, які виникають через емоції?

3. -Чи можуть емоції бути корисними або завадливими у навчанні та соціальних взаємодіях?(**онлайн тест**)

- Які емоції вважаються корисними для успішного навчання?
- Як негативні емоції, такі як стрес або тривога, можуть впливати на вашу успішність?
- Як позитивні емоції можуть підтримувати навчання?
- Які емоційні стратегії можуть допомогти вам у навчанні та соціальних взаємодіях?
- Як ви реагуєте на критику або відмови у соціальних ситуаціях? Як це впливає на ваше самопочуття?

- Які емоції можуть виникати під час співпраці з іншими людьми у навчальних проектах або групових завданнях?
- Як ви керуєте своїми емоціями під час спілкування з викладачами або одногрупниками?
- Які стратегії ви використовуєте для збереження позитивних емоцій та підтримки емоційного благополуччя під час навчання та соціальних взаємодій?

●

- Як ви вмієте впливати на свій емоційний стан та самопочуття.

4. Які стратегії саморегуляції ви можете використовувати, щоб впоратися зі стресом або негативними емоціями?(**онлайн тест**)

- Які конкретні ситуації викликають стрес чи негативні емоції у вашому житті?
- Які саме емоції ви відчуваєте, коли зазнаєте стресу?
- Як ви зазвичай реагуєте на стресові ситуації? Які стратегії ви використовуєте для зменшення стресу?
- Які методи саморегуляції ви вважаєте найефективнішими для керування негативними емоціями?
- Як ви навчилися цим стратегіям саморегуляції? Чи використовували ви якісь спеціальні техніки або навчальні програми?
- Які позитивні результати ви помічали у своєму житті після впровадження стратегій саморегуляції?

- Як впливає ваше самопочуття на вашу продуктивність та загальний стан здоров'я?
- Які поради ви могли б надати іншим людям, які борються зі стресом та негативними емоціями?

●

2.-Чи є у вас певні улюблені дії або звички, які допомагають вам відчувати себе краще?(**онлайн тест**)

- Які конкретні дії або звички ви використовуєте для підвищення свого самопочуття та емоційного стану?
- Як часто ви здійснюєте ці дії або використовуєте ці звички?
- Які саме емоції ви відчуваєте, коли виконуєте свої улюблені дії або дотримуєтеся своїх улюблених звичок?
- Як ці дії або звички впливають на ваш настрій та загальний стан самопочуття?
- Як ви обираєте нові дії або звички, які додадуть радості та задоволення у ваше життя?
- Як ви навчилися цим улюбленим діям або звичкам?

- Як ви реагуєте, коли вам не вдається виконувати свої улюблені дії або дотримуватися звичок?
- Які позитивні зміни ви помічаєте у своєму житті через ці улюблені дії або звички? Як ви впливаєте на своє оточення своїми улюбленими діями або звичками?
- Які поради ви могли б надати іншим людям, які шукають способи покращити своє самопочуття через улюблені дії або звички?

Також обговоримо, як педагоги та родини підтримують вас у вашому емоційному розвитку.

1.Чи знаєте ви програми або ресурси, які можуть допомогти вам у вирішенні ваших емоційних потреб?(**онлайн тест**)

- Давайте поділимося своїми думками та досвідом, щодо емоційного стану.
- Чи є у вас якісь ідеї або рекомендації щодо того, як можна покращити свій емоційний розвиток?

Запрошуємо усіх вас взяти участь у цій дискусії та поділитися своїми думками та ідеями. Нехай наше заняття стане плідним джерелом взаєморозуміння та співпраці у підтримці вашого емоційного благополуччя.

Інформаційне повідомлення *«Що таке «емоції» і «почуття»?»*

Людина не лише сприймає навколишній світ та його явища, не лише впливає на нього, а також виражає своє ставлення до усього, що відбувається, при цьому це ставлення сприймається як своєрідне переживання. Одна і та ж сама подія в когось викличе смуток, а в когось – радість. Кожна людина щось любить, а до чогось байдужа, щось викликає в неї бурхливі відчуття, а щось – лише огиду. Можна назвати багато різноманітних форм переживання людиною свого ставлення до явищ та предметів навколишньої дійсності. Це радість, задоволення, огида, страх, гнів, відчай тощо. Ці переживання називаються почуттями або емоціями.

Почуття або емоції – це переживання людиною свого ставлення до того, що її оточує, що вона робить, до інших людей та самої себе. Спочатку дамо визначення емоціям.

Емоції – безпосередні, ситуативні переживання якогось почуття. Почуття тривають довше, ніж емоції (любов – почуття; радість, страждання, інтерес – емоції). За допомогою емоцій людина оцінює інформацію, яка надходить до мозку; це дає змогу швидко прийняти рішення, зрозуміти, наскільки «корисна» чи «небезпечна» ситуація, у якій знаходиться людина.

Також слід відмітити, що примітивні форми емоцій (страх, гнів, радість, тощо) притаманні і тваринам з високим рівнем розвитку, але почуття властиві лише людині.

Отже, емоціями ми називаємо реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які виражаються у формі задоволення або незадоволення, огиди, відчаю, радості. Емоції виникають поруч майже з будь-якою життєдіяльністю та відображають у формі безпосередніх переживань.

Виникнення емоцій обумовлюється причинами, які узгоджуються з потребами людини.

Позитивні емоції виникають тоді, коли потреби задовольняються. А якщо щось перешкоджає задоволенню потреб, то виникають негативні емоції.

У порівнянні з емоціями почуття є більш стійкими психічними явищами, що мають чітко виражений предметний характер.

Виникають почуття в результаті узагальнення емоційного досвіду. З'являються вони пізніше та залежать від виховних впливів більше, ніж ситуативні емоції. Саме почуття, а не безпосередньо події, що відбуваються, надають певного емоційного забарвлення переживанням людини.

Наприклад, почуття відповідальності здобувача освіти за рівень навчальних досягнень забарвлює усі його емоційні переживання, пов'язані з цим: радість від отриманого високого бала, тривога через невиконане завдання. Як ми бачимо, емоції та почуття тісно взаємопов'язані.

Емоції – це етап виникнення і протікання почуттів.

Почуття – це етап розкриття, виявлення і вираження емоцій.

Почуття служать людині орієнтиром, їх функцією є сприяння порозумінню між людьми. Сигнали про почуття ми отримуємо через різні канали сприйняття. Але для того, щоб розпізнавати і розуміти почуття інших людей, не достатнього одного лише точного сприйняття сигналів.

Людям, що мають проблеми з ідентифікацією власних почуттів, важко розпізнавати і розуміти почуття інших людей. Яскраво виражені емоції, наприклад, нестримний гнів, несамовиту радість чи велике горе більшість людей зможе правильно класифікувати. Проте чим слабшими і специфічнішими є вихідні сигнали, тим чутливішою і уважнішою до інших має бути людина, щоб сприймати почуття оточуючих. Для розуміння необхідний інтерес до особистості іншої людини і відповідний особистий досвід.

Сприйняття почуттів інших людей обмежується специфічним досвідом та можливостями нашої особистості. Ці кордони, однак, можуть змінюватися і розширюватися, якщо з'являється бажання удосконалювати здатність сприйняття і розуміння емоцій інших людей.

- На сьогоднішньому занятті ви вчитиметись оцінювати власний емоційний стан та стан ваших однолітків. Для цього пропонуємо вам вправу.

2. Вправа *«Злий собака»(онлайн тест)*

- Що відбувається, коли ми бачимо «злого собаку»? На фліпчарт прикріплюється фотографія злого собаки:

- «Уявіть собі, що на прогулянці раптом перед Вами зупиняється зла тварина».

Відповіді учасників записуються на дошці.

- Які **почуття** з'являються? (гусяча шкіра і т.п.)
- Що відбувається **в думках** (які думки з'являються першими?) – втекти; що робити; може, прогнати його; це кінець і т.п.
- Як ми **поводимось**? – тікаємо, стоїмо на місці, вилазимо на дерево, кличемо на допомогу і т.п.
- Що відбувається **з нашим тілом**? – наприклад, ми завмираємо без руху, нам стискає горло, ноги стають ватними, з'являється питання:

Запитання для обговорення:

- Чи маємо ми контроль над тим, які відчуття з'являються в різних ситуаціях?
- Чи впливаємо ми на різні реакції тіла?
- Чи маємо ми вплив на різні думки, що пробігають у нас в голові?
- Чи впливаємо на те, як поводимось у різних ситуаціях?

Обговорення вправи, інформація педагога:

Коли ми стаємо учасниками різних ситуацій у нашому житті, емоції, які з'являються, призводять до того, що в тілі відбуваються фізіологічні процеси, на які ми не маємо впливу, наприклад, прискорене серцебиття, почервоніння щік і т.п. В голові з'являються думки, які ми не контролюємо, так звані автоматичні думки, які віддзеркалюють наші емоційні переживання (або частково контролюємо). Ми не маємо на це впливу. ***Те, що ми можемо зробити, це спробувати ідентифікувати,*** що з нами відбувається, а потім прийняти рішення – як себе повести. ***Те, на що ми маємо вплив, – це наша поведінка, над якою ми маємо працювати все наше життя.***

Вправа *«Емоції -»*

Педагог пропонує учасникам взяти листок бумаги і різкими рухами його зім'яти (адже саме так можуть поводитися люди, які знаходяться у стані гніву). Потім педагог пропонує повернути листок до початкового стану.

Запитання для обговорення:

- Що трапилось з бумагою у ваших руках?
- Чи можна повернути її до початкового стану?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що може символізувати цей листок бумаги? (людські взаємини)
- Чи можемо ми після агресивних дій все відновити?
- Чи бувало так, що після того, як ви образили кого-небудь, ви шкодували про те, що сказали?

- Як це вплинуло на ваше майбутнє спілкування?

Здоров’я людини залежить від того, які емоції переважають у її житті. Тому вміння керувати емоціями, оптимістичний погляд на життя – умови збереження здоров’я.

Щоб приймати зважені рішення слід навчитися керувати емоціями. Ваші рішення впливають не тільки на вас, а й на інших людей. Уміння співпереживати допоможе вам уникати вчинків, які ображають оточуючих.

А щоб краще вміти розпізнавати власні емоції і інших пропоную вам наступну вправу.

Вправа *«Банка побажань»*

- Що таке "банка побажань вражень та емоцій" для вас і як ви б визначили цей концепт?
- Які враження та емоції ви зазвичай зберігаєте у своїй "банці"? Чому саме ці?
- Як ви докладаєте зусиль для того, щоб заповнювати свою "банку" позитивними враженнями та емоціями?
- Які переваги ви бачите в триманні "банки побажань вражень та емоцій"? Чи маєте ви свої особисті методи використання її?
- Які враження та емоції ви зберігаєте ній у важкі часи? Чому ці саме?
- Як відбувається вибір вражень та емоцій, які ви додаєте до "банки"? Чи маєте ви якісь критерії?
- Як часто ви переглядаєте вміст своєї "банки"? Чи маєте ви свої власні стратегії для його управління?
- Як впливає на ваше самопочуття та емоційний стан збереження вражень та емоцій у "банці"?
- Як ви використовуєте цю "банку" для підвищення власного щастя та благополуччя?
- Як ви можете порадити іншим людям використовувати "банку побажань вражень та емоцій" для поліпшення якості свого життя?

.

Вправа *«Дім гарного настрою»*

Учасникам пропонується попрацювати над створенням власного «Будинку гарного настрою»

- Усі ми знаємо як важливо, щоб люди розуміли наші почуття та емоції. Не менш важливо розуміти почуття оточуючих. Навчатися цьому треба з дитинства і для цього ми з вами побудуємо «Дім гарного настрою»

У роботі використовуються **(онлайн тест).** Завдання учасників, написати, які їхні потреби повинні задовольнятися, які б у них викликали позитивні

емоції і як результат – створювали гарний настрій. Робота виконується в группах.

1. Вправа *«Усмішка по колу»*

- Всі чули фразу: «Сміх – найкращі ліки», а ще, що «Сміх продовжує життя». І це є правдою. Часто навіть самі медичні працівники неодноразово помічали користь від посмішок і сміху своїх пацієнтів.
- Пропонуємо і вам у фінальній вправі, підняти свій настрій та посміхнутися один одному...

Учасники стають в коло. Беруться за руки. Кожний з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті, висловлює вдячність за підтримку та розуміння.

- При усмішці використовується від 5 до 53 лицьових м’язів. Тільки посмішка може змусити ваше тіло використовувати до 53 м’язів одночасно, хоча деякі види посмішок обходяться 5 рухами м’язів.
- **1. Бліц – опитування настрою**

Заключне слово педагога (разом)

Для того щоб сила думки «працювала на вас», потрібно розвивати позитивне ставлення до життя. Бажаю щоб у вас переважав внутрішній позитивний настій і на вас чекав тільки успіх!

Домашнє завдання

Вправа *«Розфарбуй емоцію»*

Для виконання домашнього завдання радимо використати кольоровий тест М. Люшера, спрямований на вивчення емоційного стану особистості та її адаптації .Тобто візьміть аркуш паперу намалюйте на ньому метелика та розфарбуйте його у ваш улюблений колір.

Для підказки додаємо:

Значення кольорів:

Червоний – улюблений колір демонстративних людей, часто емоційних та дещо агресивних. Червоний колір символізує енергію, виражає життєву силу, активну діяльність, прагнення до успіху, лідерства. Невизнання червоного означатиме фізіологічне та нервове виснаження.

Жовтий – людям, що віддають перевагу цьому кольору, властива висока самооцінка, упевненість у собі, вони люблять, щоб ними захоплювалися. Цей колір символізує інтуїцію та кмітливість.

Сірий – люди, що віддають перевагу цьому кольору, не вірять, що емоції можуть щось вирішити, не вірять у щирість емоційних переживань. Це колір мудрості, консерватизму.

Синій – люди, які віддають перевагу цьому кольору, намагаються все впорядкувати, систематизувати, вони завжди мають власну точку зору, віддані тому, що роблять. Це колір сталості, завзятості, наполегливості, відданості.

Зелений – колір виражає ставлення людини до самої себе. Люди, які віддають перевагу цьому кольору, привітні, але потайливі, у них є свій власний світ, у який вони нікого не пускають. Надання переваги зеленому також свідчить про точність, критичний аналіз, відстоювання своїх позицій.

Фіолетовий – цей колір обирають люди з підвищеною тривожністю. Це колір ідеалізму, що виявляє нереальність бажань та намагання вражати інших.

Коричневий – люди, які віддають перевагу цьому кольору, прагнуть до фізичного відпочинку, спокою. У випадку фізичного дискомфорту або захворювання він стає домінуючим. Це колір стабільності, відданості.

Чорний – вказує на ту чи іншу форму екстремальної поведінки, протест людини проти існуючої ситуації та готовність діяти нерозумно та безрозсудно. Люди, які обирають цей колір, часто замкнені, незалежні, уперті, можливо, знаходяться у стані депресії. Цей колір пов’язаний із цікавістю, він з одного боку, вабить до себе, а з іншого – лякає.

Коли ви дізнаєтесь про значення кольорів, подивіться на свого метелика і подумайте, чи відповідає обраний колір вашому внутрішньому емоційному стану.