

«У світі емоцій»

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.

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.

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.

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.

Наша мета - створити для здобувачів освіти безпечне та підтримуюче середовище, де вони можуть вільно виражати свої емоції та знаходити підтримку в спільноті. **(онлайн тест)**

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

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

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

- Обговоримо, як ви вмієте впливати на свій емоційний стан та самопочуття.

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

- Чи є у вас певні улюблені дії або звички, які допомагають вам відчувати себе краще?

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

-Які підходи до створення підтримуючого середовища можуть бути корисними?

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

Нарешті, 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 наш захід стане плідним джерелом взаєморозуміння та співпраці у підтримці вашого емоційного благополуччя.

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:

- фліпчарт, картки із зображенням емоцій, паперові стакани за кількістю учасників, таблиці, паперові метелики, роздатковий матеріал

Учасники:

- здобувачі освіти 15-17 років.

План проведення

1. Вступ
2. Вправа «Коло думок»
3. Інформаційне повідомлення «Що таке «емоції» і «почуття»?»
4. Вправа «Мій настрій сьогодні»

5. Вправа «Покажи емоцію та почуття»
6. Вправа «Злий собака»
7. Вправа «Емоції -»
8. Вправа «18 маловідомих фактів про емоції»
9. Вправа «Розфарбуй емоцію»
10. Вправа «Усмішка по колу»
11. Вправа «Дім гарного настрою»
12. Заключне слово педагога

Хід проведення

Вступ

Сьогодні ми поговоримо з вами про світ наших емоцій та розпочнемо наше заняття з вправи «Коло думок».

Вправа «Коло думок» (онлайн тест)

Педагог записує на аркуші термін «емоції» та пропонує учасникам назвати асоціації та записує їх на аркуш.

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. Тут поняття почуття та емоції використовуються як тотожні, але за змістовим навантаженням вони відрізняються одне від одного. 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 тощо. Емоції виникають поруч майже з будь-якою життєдіяльністю та відображають у формі безпосередніх переживань суть та значення подій та явищ.

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 тощо. Як ми бачимо, емоції та почуття тісно взаємопов'язані. Для свого виникнення і вираження почуття потребують емоцій, тобто емоції – це етап виникнення і протікання почуттів. Почуття ж виступають етапом розкриття, виявлення і вираження емоцій.

Почуття, з накопиченим в них досвідом, служать людині орієнтиром. Іншою важливою 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.

На відміну від машин, які налаштовані на вимірювання певних параметрів, достовірне сприйняття і оцінку відповідних даних, апарат сприйняття людини дуже індивідуальний. Ми вчимося бачити і оцінювати певні речі, а в той час інші не потрапляють у поле нашого зору. Аналогічно індивідуальною є і наша здатність сприймати емоції оточуючих.

Людам, 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 удосконалити здатність сприйняття і розуміння емоцій інших людей.

- Сьогодні ми будемо вчитися оцінювати емоційний стан інших людей за зовнішніми ознаками. Для цього пропоную вам вправу.

Вправа «Мій настрій сьогодні»

Педагог пропонує учасникам обрати із запропонованих смайликів той, який відповідає їх настрою саме у цей час. Учасник обирає «свій настрій» та дає пояснення чому обрав саме цей смайлик.

Запитання для обговорення:

- Який настрій у нашої групи? Чому?

Вправа «Покажи емоцію та почуття»

Учасникам пропонується продемонструвати емоції та почуття: *радість, смуток, захоплення, страх, відвага, нудьга, лютість, скорбота, любов, ненависть, жах, сором, хвилювання* (учасники пропонують свої варіанти почуттів та емоцій). Кожен вибирає та показує за допомогою міміки, пантоміми будь-яке почуття чи емоцію. Усі інші відгадують. Той, хто першим назве правильну відповідь, показує почуття протилежне до відгаданого (радість – горе, страх – відвага).

- Після закінчення вправи учасники діляться враженнями про те, що було простіше показувати, що важче. Чому?

Ведучий розповідає учасникам про зовнішні прояви почуттів, котрі можна спостерігати збоку. Наприклад, якщо людина відчуває страх, то можна помітити напруження тіла, стискання губ і т. п., якщо це задоволення – посмішку, розслаблення. Для усунення труднощів у спілкуванні дуже важливо вміти розпізнавати емоції інших. Почуття у різних людей проявляються по-різному, але є й багато схожих ознак.

Вправа «Злий собака» (онлайн тест)

- Педагог: 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 поведимось у різних ситуаціях?

Обговорення вправи, інформація педагога:

Коли ми стаємо учасниками різних ситуацій в 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 одноразовий паперовий стакан і різкими рухами його зім'яти (адже саме так можуть поводитися люди, які знаходяться у стані гніву). Потім педагог пропонує повернути стакан до початкового стану.

Запитання для обговорення:

- Що трапилось зі стаканом?
- Чи можна повернути його до початкового стану?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що може символізувати цей стакан? (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 «18 маловідомих фактів про емоції»

Вправа «Розфарбуй емоцію»

Кожному учаснику пропонується для кожного почуття та емоції вибрати колір. Кольори: сірий, синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний. Емоції: інтерес (зацікавлення), здивування, радість, сум, гнів, відраза, сором, страх, втома. Кожен спочатку заповнює таблицю (*див. додаток 1*) самостійно, а тоді разом з групою. Потім ведучий розповідає учасникам про кольоровий тест М. Люшера.

Дія кольору і специфіка його внутрішнього значення не залежить від ставлення людини до нього. Колір може подобатися чи не подобатися, але характер його впливу на психіку залишається незмінними, незалежним від стану організму на момент впливу. Таким чином, символічне значення кольору, його «психологічний код», дійсно об'єктивні і не залежать від місця того чи іншого кольору в ряді індивідуальних уподобань. Важливе значення для характеристики людини та її психологічного стану має вибір нею того чи іншого кольору.

Психологи у таких випадках використовують кольоровий тест, складений швейцарським психотерапевтом **М. Люшером** наприкінці 40-х рр. ХХ ст. Люшер розробив основи функціональної психології кольоросприйняття. Його кольоровий тест спрямований на вивчення ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій. В основі тесту лежать фундаментальні закономірні зв'язки між різноякісними колірними енергіями та певними психічними процесами, станами та явищами.

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 нервово 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 учасники дізнаються про значення кольорів, ведучий пропонує їм подивитися на розфарбованих і прикріплених на плакаті метеликів та відповісти, чи відповідає обраний колір внутрішньому емоційному стану, котрий був у них на початку заняття.

Вправа «Дім гарного настрою»

Педагог пропонує учасникам 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 аркуш паперу та маркери. Завдання учасників, написати, які їхні потреби повинні задовольнятися, які б у них викликали позитивні емоції і як результат – створювали гарний настрій. Робота виконується в групах.

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.
- Пропоную і нам в фінальній вправі, підняти свій настрій та посміхнутися одна одній..

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.

Заключне слово педагога:

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрійчук О. Ми такі різні і тим цікаві одне одному // Соціальний педагог. – 2010. – № 10(46).
2. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т. Гончаренко. – К.: Шкільний світ, 2006. – 120 с.
3. Психологічні тренінги в школі / Упоряд. Т. Шаповал. – К.: Шкільний світ, 2006. – 128 с.

