

Семінар-тренінг для молодих педагогів

Вихователь-методист Балаюш О.В.

Тема: «Ми та емоції»

Мета: розширити знання про почуття і емоції, розвивати здібності їх без оціночного прийняття, вміння відреагувати на емоції, формувати вміння управляти вираженням почуттів і емоційних реакцій, підвищення емоційної зрілості в цілому.

Завдання : - знайомство з емоціями;

- розуміння прояву емоцій;

- пошук шляхів вираження емоцій в соціально допустимій формі.

Організаційно-мотиваційний блок

На початку семінару вихователь-методист пропонує колегам вправу для створення комфортної атмосфери в колективі та ефективності подальшої роботи.

Вправа «Голуб настрою»

Шановні колеги! Перед вами макет голуба. Оберіть пір'ячко, яке відповідає вашому емоційному стану зараз, і прикріпіть до голуба. Саме колір пір'ячка відображає ваш емоційний стан:

- ви обрали жовтий колір – отже, відчуваєте комфортно,
- а якщо обрали блакитний – ваш емоційний стан у цей момент є середнім між відчуттям комфорту і дискомфорту.

Сподіваюся, що наша зустріч буде вам корисною і подарує лише приємні емоції і ті, хто прийшов із комфортним емоційним станом не поміняють його, а у кого емоційний стан виявився середнім, до кінця нашого семінару-тренінгу почуватимуться комфортно.

Теоретичний блок

Незалежно від віку, статі, нашої соціальної та професійної приналежності всі ми часто знаходимося у володінні наших емоцій. Емоції вміло управляють нами: ми відчуваємо радість – і в цей момент стаємо більш чуйними, уважними і добрішими до інших, сум робить нас більш ввічливими, обережними; а стрес може нас буквально згубити... Щоб гармонійно вживатися зі своїми емоціями, розумітися на всьому різноманітті емоційної сфери, уміти управляти вираженням своїх почуттів і емоційних реакцій ми в практичній частині виконаємо ряд певних вправ.

Будь-яка людина може розсердитись – це досить легко. Але бути розсердженим на людину, яка це заслужила, в правильному ступені, в правильний час, в ім'я правильної мети і правильним способом – це нелегко.

Аристотель, «Никомахова етика»

Всі емоції просто існують; вони не можуть бути добрими чи поганими. Добрими чи поганими може бути спосіб їх вираження.

Як ви вже зрозуміли, сьогодні тема нашого семінарського заняття присвячене емоціям.

Емоція – це реакція організму на будь-яку зміну в зовнішньому середовищі

Будь-яка емоція – це терміновий сигнал, який допомагає зорієнтуватись у тому, що потрібно зараз робити. Адже природою задумано так:

боїшся – біжи,

сердишся – наступай,

почуваєшся винним – проси вибачення або компенсуй затрати,

цікавишся – вивчай.

Придушення емоцій лише веде до їх накопичення і збочення.

Будь-які психологічні проблеми починаються із помилок вираження і придушення емоцій, зокрема гніву і роздратування. Тому до типових помилок поводження з емоціями відносять:

- неадекватне вираження емоцій
- придушення емоцій
- не усвідомлення емоції.

Практичний блок

Тож пропоную вам першочергово пригадати і записати всю відому вам палітру емоцій і почуттів. Виконання даного завдання пропоную провести в формі змагання (сприятелю включенню в роботу всіх педагогів).

В ході пригадування емоцій, ми можемо їх розділити на дві великі групи – це позитивні та негативні емоції. Але в кожній емоції, чи в позитивній, чи негативній, можна знайти користь та шкідливість. Саме це і спробуємо ми з вами знайти в заданих емоціях. (Додаток 1)

Всі ми з вами різні, тому і різні у нас способи реагування на ті чи інші емоції. Щоб переконатись у цьому, я вам пропоную виконати вправу «Прояв гніву», для чого насамперед потрібно заповнити анкету. (Додаток 2)

В ході даної вправи педагоги діляться з іншими учасниками власними способами реагування на емоції гніву, а в завершенні вправи кожен із учасників пропонує свій спосіб вдосконалення управління гнівом.

На завершення педагогам пропонується методика «Як управляти своїми емоціями» (Додаток 3).

Додаток 1.

Емоція	Її користь	Її шкідливість
Любов	<ul style="list-style-type: none"> - гарний настрій; - натхнення; - набуття людиною другої половинки; - постійне відчуття ейфорії; - бажання робити добро оточуючим 	<ul style="list-style-type: none"> - формує прив'язаність, залежність; - нещасне кохання може призвести до бездіяльності, байдужості, розчарування і самотності; - відчуженість від дійсності
Хвилювання	<ul style="list-style-type: none"> - змушує задуматися; - може спонукати на якісь дії 	<ul style="list-style-type: none"> - заважає зосередитися; - нервозність; - невірноваженість
Цікавість	<ul style="list-style-type: none"> - розширення кругозору; - стимулює до пошуку нової інформації; - пізнання чогось нового 	<ul style="list-style-type: none"> - може відбуватися передозування інформації; - надмірний інтерес може призвести до того, що людина стає «дотошним» і занудливим
Гнів	<ul style="list-style-type: none"> - сприяє виплеску емоцій 	<ul style="list-style-type: none"> - перенесення своїх емоцій на інших; - людина не контролює свої дії
Страх	<ul style="list-style-type: none"> - захищає від небезпеки; - захищає від неправильних вчинків 	<ul style="list-style-type: none"> - боязнь необгрунтованої небезпеки; - іноді відбувається ступор; - надмірна нервозність
Сором	<ul style="list-style-type: none"> - є показником наявності моральних меж; - показник наявності самокритики; - можливість усвідомити 	<ul style="list-style-type: none"> - обмежує свободу; - показує невпевненість людини; - сприяє скутості людини; - виникає можливість

	зроблену помилку; - усвідомлення провини	замкнутися в собі
Радість	- душевний підйом; - відбувається відчуття легкості; - даруєш гарний настрій іншим	- щаслива людина може викликати заздрість у інших; - відрив від реальності
Здивування	- приплив емоцій; - прояв інтересу; - пізнання нового	- тимчасова розгубленість; - може виникнути відчуття страху; - може виникнути шок

Додаток 2

Анкета до вправи «Прояв гніву»

1. Коли я злюся, я зазвичай

(опиши, що ти робиш)

2. Чи приносить така реакція мені користь? Чому так, або чому ні?

3. Як висловлюють гнів у моїй родині?

Мама: _____

Тато: _____

Брати (сестри): _____

Інші важливі для мене люди:

4. Як я можу поліпшити свій спосіб справлятися з гнівом і породжуваними ними почуттями?

Додаток 3

Методика «Як керувати своїми емоціями»

1. Повністю позбавитися від емоцій і нерозумно, і неможливо. Немає емоцій поганих або хороших. На думку Жан-Жака Руссо, «всі пристрасті хороші, коли ми володіємо ними, і всі погані, коли ми їм підкоряємося».
2. Джонатан Свіфт сказав: «Віддаватися гніву - часто все одно, що мстити самому собі за провину іншого». Можна зробити дані слова своїм девізом, і це дозволить стати набагато врівноваженішим і оптимістичнішим.
3. Необхідна умова радісного настрою - хороші взаємини з оточуючими людьми. І навпаки: радісне сприйняття життя - запорука симпатії і розташування до вас інших. Дайте собі установку на добре і шанобливе ставлення до людей.
4. Не намагайтеся просто придушити в собі емоції. Пригнічені почуття все одно виллються назовні тим або іншим способом або можуть стати причиною

захворювання. Краще «відіграти» емоції зовні, але без шкоди для оточуючих.

5. Якщо у вас виникло подразнення, не боріться з ним, а спробуйте «відокремити» його від себе. Пosposterігайте за його протіканням, знайдіть і проаналізуйте причину його появи, і ви зрозумієте, наскільки мілка і несерйозна ця причина. Все це сприяє згасанню негативних емоцій.

6. У стосунках з близькими людьми часто буває потрібно відверто сказати про свої почуття, що виникли в тій чи іншій ситуації. Це набагато краще, ніж фальш і закритість у спілкуванні.