

**VII Всероссийский фестиваль методических разработок**  
**"Конспект урока"**  
**февраль - апрель 2016 г.**

*Пивнева Юлия Михайловна*

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Славянский электротехнологический техникум»*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**  
**«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»**

**Аудитория:** студенты НПО, СПО.

**Цели:**

- научить определять свое эмоциональное состояние;
- научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.

**Задачи:**

- развивать навык обращения к собственной эмоциональной сфере;
- развивать позитивное мышление.

**Ход занятия**

*Вступительное слово психолога.* Сегодня мы поговорим об эмоциях и чувствах. Эмоции в жизни человека играют роль гораздо более значительную, чем просто реакция на изменение внешнего или внутреннего состояния. Также эмоции могут выступать в виде побуждения к действиям, и, оценивая определенную эмоцию, можно прогнозировать свое поведение и поведение окружающих.

*Эмоции* – объективно существующие явления, которые характеризует широкий аспект разнообразных форм и оттенков. Печаль и радость, отвращение



и наслаждение, страх и гнев, удовлетворенность и тоска, разочарование и тревога и – все это эмоциональные состояния.

*Эмоции* являются наиболее древним по происхождению психическим состоянием. Трудно представить себе жизнь без эмоций.

*Эмоциональная система* – одна из сложных систем, свойственных человеку, так как в развитии, возникновении, и проявлении эмоций участвуют практически все системы человека – физиологические реакции, восприятие, интеллект, физические системы, и даже речь.

В процессе развития человечества, сложились системы отрицательных и положительных эмоций.

Положительные эмоции: *благодарность, восторг, восхищение, гордость, доверие, ликование, любовь, радость, самодовольство, уважение, уверенность.*

Отрицательные эмоции: *гнев, горе (скорбь), зависть, злость, испуг, ненависть, отчаяние, печаль, презрение, растерянность, скука, страх, стыд.*

Однако эта общая классификация требует некоторого уточнения. Такие эмоции, как *гнев, стыд и страх*, не могут быть отнесены безоговорочно к категориям отрицательных, или плохих. *Гнев* иногда соотносится с защитой либо с утверждением целостности личности. *Страх*, как и *стыд*, связан с выживанием, регулирует агрессивность, способствует установлению социального порядка.

Существует такое понятие – *эмоциональный интеллект* – это способность осознавать свои чувства и чувства других людей.

**Упражнение «Польза и вред эмоций».** Сейчас я предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Ваша задача сформулировать пользу и вред каждой эмоции. Свои выводы оформите, пожалуйста, в табличке.

Название эмоции	
Ее польза	Ее вред

Давайте обсудим то, что у вас получилось. Какие сложности были у вас при выполнении этого упражнения?

## Психогимнастика

### Упражнение «Воздушный шарик»

Примите удобную позу, закройте глаза, дышат глубоко и ровно. Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко, и чувствуете, как он надувается. Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается. А потом надувается вновь. Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза.

### Упражнение «Семь свечей»

Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так все семь.

### Упражнение «Эмоциональный термометр»



Составьте эмоциональный портрет своего вчерашнего дня.

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

Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте крестик в зону, соответствующему вашему самочувствию утром, днем и вечером. Проанализируйте свои эмоциональные графики.

Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?



## **Релаксация**

*Психолог включает спокойную музыку и говорит:* Лягте в удобном положении, закройте глаза и слушайте меня. Представьте, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

## **Рефлексия**

Что нового вы узнали о себе? Ваши впечатления о занятии?

## **Список литературы**

1. Изард, К. Эмоции человека: Пер.с англ. -М.: Изд – во Моск. ун-та, 1980. - 440 с.
2. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. /Авт.– сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М., 2012. -172с.
3. <http://festival.1september.ru/articles/507345/>

