

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

**Методическая разработка внеаудиторного мероприятия
«Путешествие в мир эмоций»**

с. Курсавка
2016 г.

Методическая разработка внеаудиторного мероприятия «Путешествие в мир эмоций» рекомендована для психологов, классных руководителей, мастеров производственного обучения к использованию в процессе работы с обучающимися.

Организация - разработчик: ГБПОУ КРК «Интеграл»

Разработчики: педагог – психолог Шимченко Нина Петровна, мастер производственного обучения Мокряк Елена Николаевна, мастер производственного обучения Батнасунова Антонина Михайловна.

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании методического Совета ГБПОУ КРК «Интеграл».

Протокол № 5 от « 22 » января 2016 г.

Председатель методического Совета

М.А. Уманская

357070, Российская Федерация,
Ставропольский край,
Андроповский район,
с. Курсавка, ул. Титова, 15
ГБПОУ КРК «Интеграл»
телефон: (86556) 6-39-83
kurs_integrall@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2.Методика проведения мероприятия	6
3.Основная часть методической разработки	7
4.Структура внеаудиторного мероприятия	9
5.Ход внеаудиторного мероприятия	10
6.Учебно –методическое обеспечение	18
7. Приложение	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый период – период жизни человека от детства до юности. В этот краткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии, путь социализации личности.

Процесс социализации предполагает овладение способами эффективного взаимодействия друг с другом, активное участие самого человека в освоении культуры человеческих отношений и опыта общественной жизни.

Одним из факторов успешной коммуникации и взаимодействия является взаимопонимание партнеров. Без понимания невозможно продолжение общения, координация действий подростков для достижения результатов. Продуктивное партнерское общение и взаимодействие возможно только тогда, когда подросток умеет видеть в другом человеке партнера, личность, обладающую своими чертами, особенностями, жизненным опытом.

Подростки эмоциональны. Это естественно, так как именно эмоции, воздействуя на все компоненты познания, ускоряют или замедляют развитие личности. Если природная часть эмоциональной сферы в подростковом возрасте уже достаточно сформирована, то социальная ее база, как правило, весьма недостаточна. Воздействие социума на эмоциональную сферу сводится к ознакомлению подростка с нормами и правилами общественно одобряемого поведения. Такая система не дает ему возможности самостоятельного переживания, осознания и преодоления эмоционально экстремальных ситуаций, а значит, не пополняет копилку его собственного эмоционального опыта.

Неумение подростка осознавать собственные эмоции и управлять ими (как отрицательными, так и положительными) делает его беззащитным перед стрессами, страхами, чувством вины. Невозможность понимать и оценивать эмоции других людей создает серьезные сложности в общении и

взаимопонимании как со сверстниками, так и с родителями и другими взрослыми. Такая эмоциональная некомпетентность часто служит причиной стрессов.

Одна из ярких особенностей подросткового возраста – личностная нестабильность. Она проявляется, прежде всего, в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», то есть эмоциональной лабильности. Подросткам свойственна и неустойчивая самооценка. Так же, как поведение, их самосознание во многом зависит от внешних влияний.

Внеаудиторное мероприятия «Путешествие в мир эмоций» является актуальным, так как обучающиеся знакомятся с положительными и отрицательными эмоциями, с чувствами человека, с алгоритмом принятия решений в жизненных ситуациях.

Опыт и знания, приобретенные в ходе реализации мероприятия, помогут обучающимся научиться отождествлять свои переживания и чувства с конкретными словами, управлять своими эмоциями, определять эмоциональное состояние других людей и адекватно на него реагировать, анализировать свои поступки и ответственно поступать в ситуациях нравственного выбора, активно сотрудничать с другими людьми, ясно и конкретно выражать свои мысли.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Внеаудиторное мероприятие имеет классическую структуру построения и проведения, состоит из трех этапов: организационный, основной, заключительный. Организационный этап нацеливает обучающихся на восприятие информации. Познавательный материал, раскрывающий тему внеаудиторного мероприятия, содержится в основной части. Основная часть включает в себя теоретический блок и практические упражнения.

Первый этап – вступительное слово педагога - заключается в эмоциональном настрое обучающихся на восприятие информации.

Второй этап - знакомство обучающихся с различными эмоциональными состояниями, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние, снятие эмоционального напряжения. Проведение анкетирования «Самооценка психических состояний». Актуализация имеющихся знаний студентов в этой области.

Третий этап - подводятся итоги мероприятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

Тема: Путешествие в мир эмоций

Цель: отработать навык выражения своих чувств и эмоций, проявлять и показывать свой эмоциональный мир.

Задачи:

Образовательные

1. Ввести понятие «эмоции», «чувства».
2. Изучить виды эмоций.
3. Познакомить с различными эмоциональными состояниями.

Развивающие

1. Развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние.
2. Развивать умение работать в группах.
3. Развивать умение использовать свой жизненный опыт.

Воспитательные

1. Воспитывать чувство коллективизма, умение слушать собеседника, уважать его точку зрения.
2. Воспроизведение разных эмоциональных состояний позволяет обучающимся научиться сопереживать.

Методические

1. Обеспечение обучающихся методическими материалами
2. Наличие материально-технической базы организации учебной деятельности студентов.

Здоровьесберегающие

1. Снять эмоциональное напряжение.
2. Сохранение работоспособности обучающихся на мероприятии.

Форма проведения (вид занятия)- групповой мини - тренинг

Методы проведения (технологии)- дискуссия, беседа, практические упражнения.

Средства обучения и оборудование. Мяч, листы бумаги, фломастеры, ручки.

Количество времени: 45 мин.

Количество участников: 15–20 человек.

Предполагаемый результат: приобрести навыки управления эмоциями в жизненных ситуациях.

СТРУКТУРА ВНЕАУДИТОРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

- 1 . Первый этап (организационный) 5 МИН***
- 1.1 Приветствие.
 - 1.2 Определение наличия обучающихся.
 - 1.3 Объявление темы и цели мероприятия.
- 2. Второй этап (основная часть) 30 МИН***
- 2.1. Теоретический блок.
 - 2.2. Упражнение «События».
 - 2.3. Самооценка психических состояний (по Айзенку).
 - 2.4. Упражнение «Чувства и животные».
 - 2.5. Упражнение «Зеркало».
 - 2.6. Упражнение «Сочини сказку».
 - 2.7. Упражнение «Выражение настроения»
- 3. Третий этап (заключительный) 10 МИН***
- 3.1. Подведение итогов.
 - 3.2. Рефлексия.
 - 3.3. Заключительное слово педагога.

ХОД ВНЕАУДИТОРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

1 этап - Организационный

Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Участникам предлагается:

- походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;
- посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
- попрыгать как - кузнечик, кенгуру;
- нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец;
- улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок, как будто ты увидел чудо;
- испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака;
- позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого ударили.

Ведущий: День добрый! Наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциям. Поскольку эмоции играют важную роль в жизни человека: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё.

Что такое эмоция? Эмоции возникают в результате общения человека с другими людьми. Эмоции – это средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители. Содержательную сторону эмоций выражают **чувства** – это выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности.

Какие вы знаете эмоции? Игра «Буквы алфавита»

А- апатия

Б – блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность.

- В- восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие.
 Г – гнев, горе, грусть.
 Д- досада, депрессия.
 Ж – жалость.
 З – злость, замешательство.
 И – игнорирование, изворотливость, инертность.
 К – критиканство, колкость.
 Л – ликование, любовь.
 М – месть, монотонность.
 Н – надменность, настороженность.
 О – оптимизм, опасение, отчаяние, отвержение, отвращение.
 П – предвкушение, паника, покой,
 Р – радость, решимость,
 С – страх, скука, страсть, смятение, сожаление, симпатия.
 Т – тревога, тяжесть.
 У – удивление, ужас, уверенность, утомительность.
 Х – хандра, холодность.
 Ч – чёрствость.
 Э – энтузиазм, эмпатия, эгоизм.
 Я – ярость, язвительность.

Эмоции делятся на **положительные и отрицательные:**

Восторг	Ужас
Восхищение	Злость
Радость	Ярость
Удивление	Гнев
Страсть	Страх
Ликование	Испуг

2 этап - Основная часть

Ведущий: Сегодня на уроке мы поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какие виды эмоций можно выделить, а также о том, какую роль они играют в жизни человека.

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные чувства: радость, печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, возмущение, гнев. Они выражают отношение человека к действительности. Характер переживаний зависит от того, какое значение имеют различные объекты для человека, насколько они удовлетворяют его потребности (пример). Чем полнее предмет удовлетворяет ту или иную потребность, чем более сильное положительное чувство он вызовет у человека.

Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все обстоит в жизни благополучно. Вот, например, испортилось у человека настроение. Он и сам не всегда знает, отчего это произошло. Существует ведь даже такое выражение - беспричинная грусть. Но причина все-таки обязательно есть. И чувства, сигнализируя человеку в том, что что-то случилось, заставляют искать причину испортившегося настроения, анализировать свои и чужие поступки. В конце концов, причина обнаруживается: несправедливо упрекнул близкий человек, товарищ совершил плохой поступок, работа выполнена хуже, чем хотелось бы.

Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, - значит, какие-то поступки заслуживают осуждения. И мучительное, непреходящее чувство вины заставляет искать ошибку, призывает исправить сделанное.

Упражнение «События»

Обведите в тетради левую руку. В каждом пальце запишите события, которые произошли с вами в последнее время, те, которые приходят в голову. Теперь подумайте и запишите самую сильную эмоцию, которую вы испытали в связи с этими событиями.

Обратите внимания, больше положительных или отрицательных эмоций вы отметили? В связи с какими событиями? Чем нам полезно это упражнение?

Нередко слова «эмоция» и «чувство» употребляются как синонимы. В более узком значении эмоция - это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства, в переводе на русский язык «эмоция» - душевное волнение, душевное движение. Эмоцией называется, например, не само чувство любви к музыке как укоренившаяся особенность человека, а состояние наслаждения, восхищения, которые переживает, испытывает он, слушая на концерте хорошую музыку в хорошем исполнении, то же чувство переживается в форме отрицательной эмоции возмущения при слушании музыкального произведения в плохом исполнении.

Внутренние переживания (эмоции) неадекватны воспринимаемым объектам. Эмоции всегда субъективны и отражают значимость для человека того или иного объекта, события, его ожиданий и т.д. Простой пример - отсутствие учителя по болезни у одного ученика вызовет бурную радость («Ура! Значит, не спросят»), а у другого - огорчение («Зря вчера старался, целый вечер потратил, чтобы выучить заданный материал»). Я не говорю о проявлении сочувствия и озабоченности состоянием здоровья хорошо знакомого человека - такой эмоциональный отклик на данную ситуацию, к сожалению, встречается не очень часто.

Ведущий: Сильные положительные эмоции, как и отрицательные эмоции приносят стресс для нервной системы. Временное игнорирование эмоций может принести пользу, но хроническое блокирование эмоций никак нельзя назвать полезным для здоровья.

Способы позволяющие справиться с неопределёнными эмоциями.

1. Прослушивание приятной музыки
2. Прогулки по живописным местам
3. Общение с друзьями.
4. Просмотр хорошей комедии и мелодрамы.
5. Покупка любимых цветов.
6. Приём ванны
7. Сон.
8. Размышление о смысле жизни.

Ведущий: А сейчас вы сами оцените своё психическое состояние.

(раздача бланков (анкеты))

Самооценка психических состояний (по Айзенку) Приложение 1

Игра «Чувства и животные»

На одном столе лежат карточки с эмоциями. На втором карточки с животными. Задача игрока — пройти по комнате так, как ходит животное, переживающее это чувство. Второй игрок должен угадать, что это за зверь и какую эмоцию он испытывает.

ГНЕВ МЕДВЕДЬ

ПРЕЗРЕНИЕ СЛОН

СТРАХ КОШКА

РАДОСТЬ ПЕТУХ

УДИВЛЕНИЕ ЛЯГУШКА

ВИНА СОБАКА

Вывод: проявили эмоцию с помощью пантомимики.

Игра «Зеркало» (на развитие наблюдательности и коммуникативных способностей).

Вызываются два участника: один выражает эмоцию, другой должен повторить (например, гнев — губы сжаты, брови нахмурены; удивление — рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты), а он попробует придать своему лицу то же самое выражение.

Вывод: проявили эмоцию с помощью мимики.

А ещё с помощью чего можно проявить чувства и эмоции?

Эмоции и чувства проявляются с помощью: мимики, пантомимики, жестов, изменений интонаций и тембра голоса.

Игра «Сочини сказку»

Группа делится на команды, каждой команде даётся карточка, на которой написана определённая эмоция. Нужно сочинить сказку, используя эту эмоцию.

Этюд «Охотник» (на выражение чувства уверенности в себе, выработку умения преодолевать страх). Ты охотник на львов и тигров. Опасности грозят со всех сторон: висящая лиана оказывается зашипевшим удавом, а коряга в ручье — это свирепый крокодил... Но отважный охотник, уверен в своих силах. Он преодолевает все препятствия и достигает своей цели: бросившийся на него лев повергнут на землю. Охотник стоит над ним, расправив плечи и выпрямив спину.

Этюд «Таинственная дверца» (на выражение интереса и удивления). Представь себя путешественником. Ты идешь по темной пещере, освещая путь факелом. И вдруг в гранитной скале ты видишь маленькую железную дверь. Ты отодвигаешь засов, медленно открываешь дверь и видишь там... (придумай, что же ты там увидел такое, что тебя это очень удивило).

Упражнение «Эмоциональная гимнастика»

«Каждый из вас сейчас получит карточку, на которой написана определённая эмоция. Постарайтесь выразить эту эмоцию. Вы можете делать любым доступным для вас способом (мимикой, жестами, словами и т.п.). Единственное, чего нельзя делать, — это произносить название эмоции или показывать карточку окружающим. Задача остальных участников группы — назвать эмоцию, которую вы изображаете и придумать ситуации из жизни в которых эта эмоция возникает.

Предлагаемые варианты: ожидание, нетерпение, скука, волнение, суета, возбуждение, переживание, страх, растерянность, веселье, напряжение, счастье, испуг, радость.

Игра «Эстафета чувств»

Все игроки стоят с закрытыми глазами первый играющий получает карточку с заданной эмоцией. Получив задание, первый игрок решает, как он может передать то же чувство другим способом, касается соседа рукой и, когда тот открывает глаза, передаёт ему пантомимой свой вариант того же чувства.

Упражнение «Выражение настроения»

Игрокам предлагается изобразить походкой состояния: очень уставшего человека; счастливого человека, получившего чудесное сообщение; перепуганного человека; лунатика, бредущего с открытыми глазами; гения, получившего Нобелевскую премию, канатаходца.

Мое настроение

Цвет	Эмоциональное состояние
Красный	Восторг
Оранжевый	Радость, веселье
Желтый	Светлое, приятное настроение
Зеленый	Спокойное, уравновешенное состояние
Синий	Грустное настроение
Фиолетовый	Тревожное, напряженное состояние
Черный	Упадок сил, уныние
Белый	Равнодушие (трудно сказать)

3 этап - Заключительный

Подведение итогов.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу.

Как вы считаете, нужны ли знания об эмоциях и чувствах человека? Как они могут вам пригодиться в обычной жизни? Что, из того, что вы узнали на уроке, вам было особенно интересно?

Я надеюсь вы узнали что-то новое и интересное о себе. Мы играли с вами в игры где вы изображали различные эмоциональные состояния. Какую эмоцию было сложнее всего изобразить?

Спасибо всем, до новых встреч.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань, 2011.
2. Березина Д.В. Узнавание эмоций по выражению лица детьми с ЗПР // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2011. - с. 169-170.
3. Бреслав Г.М. Проблемы эмоциональной регуляции общения у дошкольников // Вопросы психологии. - 2011. - № 3. - С. 53-59.
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. - М., 2011.
5. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. - Рига, 2011.
6. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 2011.
7. Пашина А.Х., Рязанова Е.П. Особенности эмоциональной сферы воспитанников и сотрудников детского дома // Психологический журнал. - 2011. - № 1. - С. 44-52.

Самооценка психических состояний (по Айзенку)

Инструкция. Вам предлагается описание различных психических состояний. Если с утверждением Вы полностью согласны, то напротив варианта поставьте букву «А» если не очень, то напротив варианта поставьте букву «Б» если совсем не согласны, то напротив варианта поставьте букву «В».

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный человек.
10. Я с трудом переношу ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесполезной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключаю внимание.

33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения планов.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима -дня.

Обработка результатов. За вариант ответа А ставится 2 балла, за вариант Б - 1 балл, за вариант В - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов где:

I группа - I - 10 вопросы - тревожность;

II группа - II - 20 вопросы - фрустрация;

III группа - 21-30 вопросы - агрессивность;

IV группа - 31-40 вопросы - ригидность.

I.Тревожность:

0 ... 7 баллов - не тревожные;

8 ...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15 ... 20 баллов - очень тревожные.

II. Фрустрация: - степень устойчивости к неудачам.

0 ... 7 баллов - высокая самооценка, устойчивость к неудачам;

8 ...14 баллов - "средний" уровень, фрустрация имеет место быть;

15 ... 20 баллов - низкая самооценка, избегание трудностей, боязнь неудач.

III. Агрессивность:

0 ... 7 баллов - уравновешенность, выдержанность;

8...14 баллов - средний уровень агрессивности;

15 ... 20 баллов - агрессивность, невыдержанность, есть трудности в работе с людьми.

IV.Ригидность – степень переключения.

0 ... 7 баллов - ригидность отсутствует, легкость переключения;

8...14 баллов - средний уровень ригидности;

15 ...20 баллов - сильно выраженная ригидность, противопоказаны смены в учёбе, работе, семье.