

Классный час



Мои ЭМОЦИИ

автор: Горбатова И.М
классный руководитель 7 б класса
МОБУ Чесменская средняя
школа №2

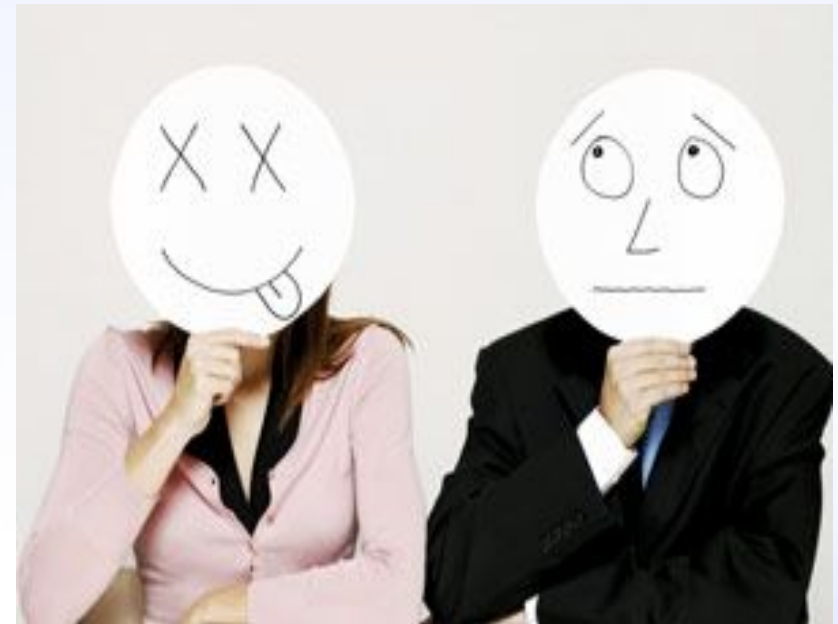


Эмо́ция (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — реакция человека на то или иное событие, которое каким – то образом действует на него.



Зачем человеку эмоции?

Как можно узнать, какие эмоции ты испытываешь сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удастся не всегда?



Эмоции насыщают нашу жизнь, делают ее интересной и желанной



Эмоциональная мимика



скука,
безразличие



восторг,
энтузиазм



счастье,
радость



грусть,
печаль



злость,
сердитость



унылый,
утомленный



обида,
недовольство



удивление,
смущение



Упражнение «Фантом»

Изобразить в контуре человека собственные состояния – «радость», «стыд», «страх», «печаль» и т.д.

Для этого нужно подобрать карандаш, цвет которого ассоциируется с той или иной эмоцией, и заштриховать им ее «локализацию»



Эмоция	Цвет	Словесное ощущение
Радость		Супер!
Злость		
Печаль		У меня не бывает



Без эмоций человек жить не может, да и не человек это вовсе? Тем не менее, благодаря именно им человек поступает исходя из сиюминутного импульса, не давая сработать ни разуму, ни чувствам. Он уже через очень короткое время может пожалеть о сделанном, но будет уже поздно - побыв на миг рабом эмоций, он изменил свою дальнейшую жизнь.

В идеале нужно разрешать себе положительные эмоции, запрещая отрицательные. Но, во-первых, это очень трудно, во-вторых, вслед за положительными часто идут отрицательные, так что человек будет вынужден за каждый свой положительный период расплачиваться контролем над отрицательными эмоциями. Да и кто же рассудит, где положительное, где отрицательное?

Эмоции выводят человека из сбалансированного стабильного состояния. На языке эмоций можно (иногда и нужно) общаться. Сказать эмоционально можно, но нужно остаться спокойным, стабильным.



Гнев приходит от непонимания друг друга. Часто, когда мы пытаемся объяснить друг другу свою позицию и не можем принять и понять позицию другого человека. Сначала объясняем, потом сердимся, что человек не понимает нас, а потом срываемся на крик и негодуем на его глупость. Хотя это просто другая точка зрения на один и тот же вопрос и она имеет право быть.

В такой ситуации именно, когда гнев подступает к вам – самое время переключиться от этого разговора на другую тему или вообще сослаться на важные дела и побыть в одиночестве. Нужно попытаться понять, что нас так раздражает и проанализировать, например вспомните ли вы через неделю о ней. Поэтому выход один научиться контролировать и понимать свои эмоции.



Эмоции человека представляют собой мощные чувства, которые оказывают влияние на поведение человека в той или иной ситуации.



Классификация эмоций

Бык. Такие люди агрессивны и настырны. Человек-бык любыми способами желает завязать ссору, перебранку, драку. Для окружающих быки опасны тем, что могут совершить нападение, не предупредив противника заранее. В общении с быками необходимо вести себя крайне спокойно, не распаляя своим раздражением или несогласием быка еще больше.



Классификация эмоций

Лисица. Лисица хитра и изворотлива, является главным зачинщиком нарушений порядка и заговоров, при этом сама оставаясь в тени. В общении с лисицей необходимо стараться вывести ее на чистую воду, держаться настороженно, так как любой вопрос такого человека отличается корыстью.



Классификация эмоций

Обезьяна. Человек-обезьяна считает себя специалистом во всех сферах. При этом деловитость обезьяны проявляется только на словах. Обезьяна сообразительна, но не обладает усидчивостью, поэтому не доделывает дела до конца.



Классификация эмоций

Дикобраз. Человек-дикобраз ко всем окружающим относится с определенной долей презрения, считая, что все люди не достойны его внимания. Подняться в глазах дикобраза можно, попросив у него помощи или совета. Дикобраз контролирует ситуацию, в которой находится, поэтому подлянки ему лучше не устраивать.



Классификация эмоций

Коза. Коза стеснительна и неуверенна в себе. При любой опасности готова скрыться, чтобы только не ввязываться в неприятности. Практически не способна настаивать на своем, соответственно, легко соглашается принять чужое мнение. В общении с козой надо быть прямым и говорит, что называется, в лоб.



Классификация эмоций

Филин. Любит одиночество и покой, желательно, чтобы их ничто не нарушало. При всем уме и сообразительности, филину ленно вмешиваться в дела и разговоры, по причине чего он часто соглашается с первым попавшимся мнением. Филина надо стараться растрясти, например, внезапно колко пошутив над ним.



Классификация эмоций

Лягушка. Лягушка постоянно болтает по поводу и без, не соблюдает правила речевого этикета, перебивая собеседника на полуслове. Чаще всего простодушная лягушка становится жертвой хитрой лисицы. При разговоре с лягушкой стоит заранее оговорить все правила общения.

