

**Коррекционно-
восстановительное и
развивающее занятие:**

«Волшебная страна чувств».
для студентов ДРВУОР им.
С. Бубки.

Подготовила:
Овсебян М.В.
педагог-психолог

Тема занятия: «Волшебная страна чувств».

Цель:

- получение общего представления об эмоциях человека;
- формирование навыка эмоционального самоконтроля;

Задачи:

- ознакомление студентов с Арт-терапевтическими и ЭОТ (Эмоционально Образная Терапия) технологиями как одним из эффективных методов коррекционно-восстановительной и развивающей работы над негативными чувствами и эмоциональной сферой обучающихся;
- развитие способности понимания эмоционального состояния другого человека, выражение своего состояния;
- исследование психоэмоционального состояния студентов;
- стабилизирование психических процессов, освобождение от внутреннего напряжения.



Правила общения в

группе: - используем мобильную связь;

- проявляем активность;

- слушаем друг друга, не перебиваем;

- строим общение по принципу

«здесь и теперь»;

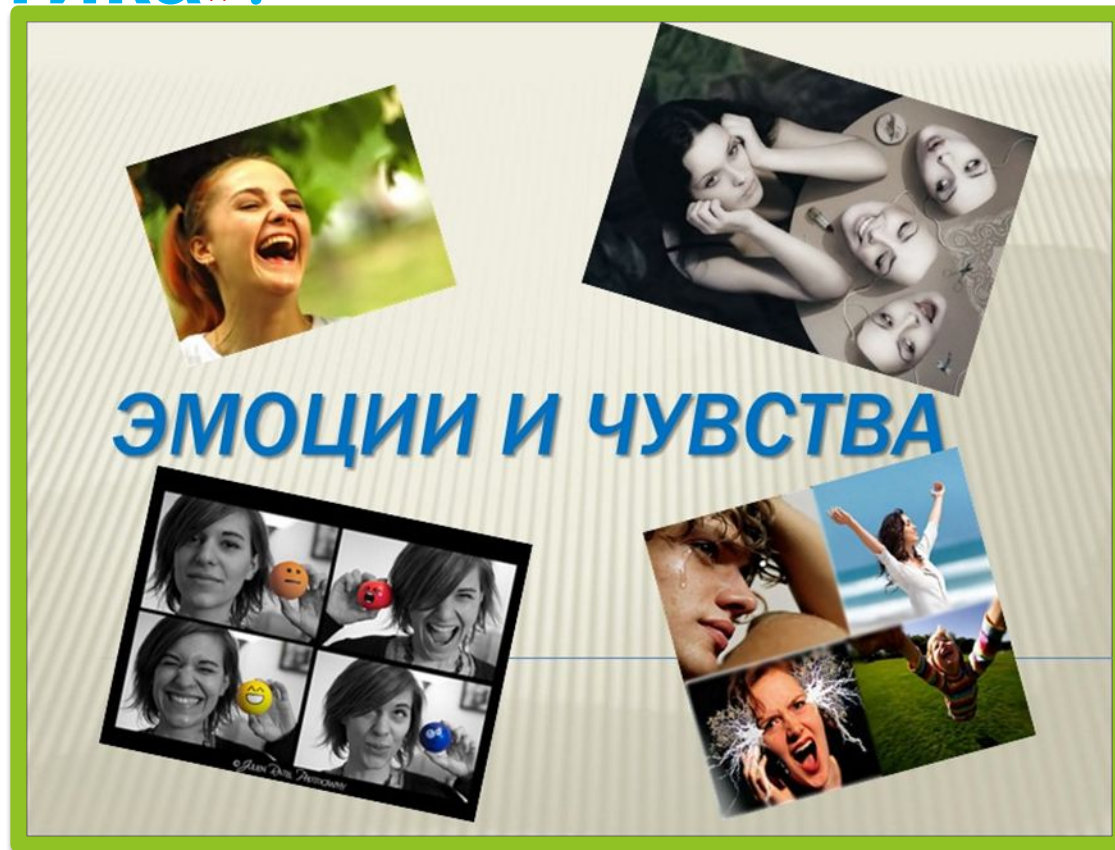
- щадим чувства других;

- соблюдаем временные границы;

- правило «Я-высказываний».



Упражнение: «Эмоциональная гимнастика».



Эмоции — психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира — людей, предметов, явлений и событий. Под влиянием эмоций человек способен совершить героический поступок или преступление.

Значимость эмоций в жизни человека выражается в их функциях:

- **оценочная;**
- **побудительная;**
- **активирующая;**
- **регулирующая;**
- **защитная;**
- **коммуникационная.**

В зависимости от модальности, качества переживаний *К. Изардом* были выделены **десять фундаментальных эмоций**. Первые три эмоции относят к положительным, остальные семь — к отрицательным.

Интерес — чувство захваченности, любопытства, это наиболее часто испытываемая положительная эмоция, выступающая исключительно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний, мышления. Интерес является единственной мотивацией, которая может поддерживать осуществление повседневной, привычной, рутинной работы. У человека, испытывающего эмоцию интереса, возникает желание исследовать, вмешаться, расширить свой опыт; подойти по-новому к человеку или объекту, возбудившему интерес. При интенсивном интересе человек чувствует себя воодушевленным и оживленным.



Радость характеризуется чувством уверенности и значительности, ощущением способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость сопровождается удовлетворенностью собой, окружающими людьми и миром. Она часто сопровождается чувствами силы и энергетического подъема. Следствием сочетания радости и ощущения собственной силы является связь радости с чувствами превосходства и свободы, ощущением того, что человек больше, чем он есть в обычном состоянии. Радость— это чувство, которое возникает при реализации своих возможностей. Препятствия к самореализации являются препятствиями для появления радости.



Удивление

является преходящей эмоцией: оно быстро наступает и столь же быстро проходит. В отличие от других эмоций удивление не мотивирует поведение в течение долгого времени.



Удивление.



Страдание представляет собой наиболее распространенную отрицательную эмоцию. Оно обычно является доминирующим при горе и депрессии. Психологические причины страдания включают многие проблемные ситуации повседневной жизни. Переживание страдания описывается как уныние, упадок духа, обескураженность, одиночество, чувство изоляции. Страдание сообщает и самому страдающему человеку, и тем, кто его окружает, что ему плохо, и побуждает человека предпринять определенные действия: сделать что-то для уменьшения страдания, устранить его причину или изменить свое отношение к объекту, служащему причиной. Самой тяжелой формой страдания является горе. Его источником выступает утрата. Наиболее глубокое горе возникает, например, при потере любимого человека. Состояние горя каждый человек переживает очень тяжело.

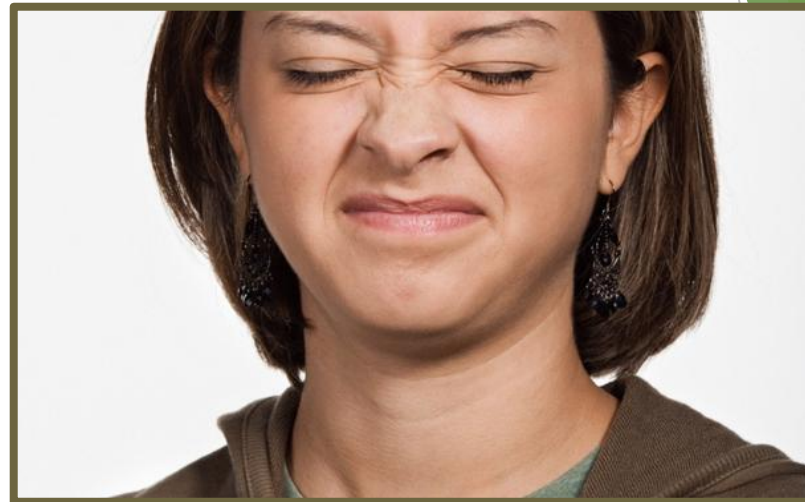


Гнев - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности.

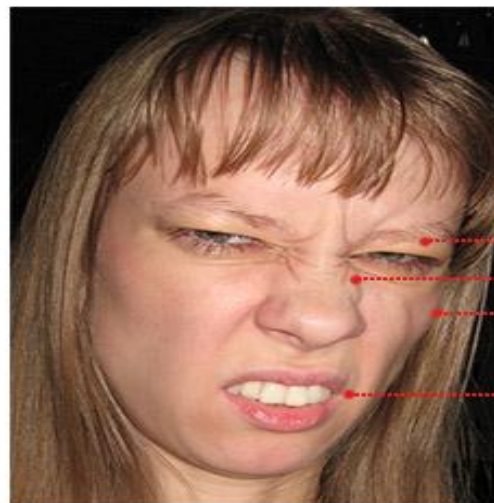


Отвращение -

отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта.



Отвращение



① брови опущены

② нос сморщен

③ голова отвернута в сторону

④ рот напряжён,
уголки губ опущены,
губы искривлены,

Презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства.



Страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.



Стыд - отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.



Вина возникает при совершении неправильных действий. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и переступили границы своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Вина связана, прежде всего, с осуждением своего поступка самим человеком независимо от того, как к этому поступку отнеслись, или могут отнестись.



Смысл существования человека имеет аффективную, эмоциональную природу: мы окружаем себя теми людьми и вещами, к которым привязаны эмоционально. Научение через переживание не менее, а может быть и более важно, чем накопление информации. «Эмоции» являются одним из ключевых, фактически незаменимых факторов в тех изменениях поведения или его результатов, которые мы называем «научением» (Маурер Орвал Хобарт).

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

Уважайте выражение чувств других.

Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.

Поощряйте в других желаемое для вас поведение.

Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).

Отмените желание отомстить.

Избегайте упрёков и критики.

Вопрос. Что делать если вами овладела сильная эмоция?

Если вами овладела сильная эмоция:

Попросите помощи.

Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).

Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.

Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.

Внушайте себе, что всё не так плохо.

Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

Старайтесь придерживаться этих советов, я уверена, что они вам смогут помочь в трудной ситуации...

Методика «Волшебная страна чувств» разработана Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

Домики Жители

Карта страны



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



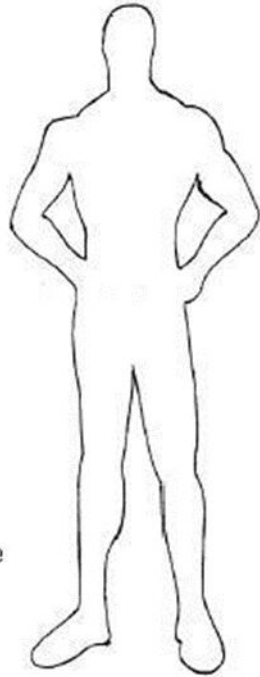
Грусть



Разочарование



Интерес



P  X A R
ANIMATION STUDIOS



Дерево впечатлений!

**Благодарю за
внимание!**

