

Психологический практикум «Роль эмоций в общении»

Цель:

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

Задачи:

- познакомить с различными эмоциональными состояниями;
- развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние;
- снять эмоциональное напряжение.

Ход мероприятия:

Ведущий: День добрый! Сегодня наш практикум посвящен эмоциям. Поскольку эмоции играют важную роль в жизни человека: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё.

Игра - энергизатор «Паровозик»

Ведущий является «паровозиком», который должен составить поезд из участников, каждый из которых называет качество соответствующее букве его имени, затем свое имя. Участникам отводится роль «вагончиков». «Паровозик» поочередно подъезжает к каждому из «вагончиков» и знакомится с ним, например:

- Я **веселый** паровозик **Вера**, а ты кто?
- А я **красивый** вагончик **Катя**.
- Поехали дальше вместе.
- Поехали.

Участники едут за следующим «вагончиком», и так до тех пор, пока не соберется целый веселый поезд.

Педагог – психолог:

СЛАЙД

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»

(Участникам предлагаются карточки с буквами алфавита. Назвать эмоцию на предложенную букву)

А- апатия

Б - блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность.
В- восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие.
Г - гнев, горе, грусть.
Д- досада, депрессия.
Е - ехидность
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.
Ф- фальш
Х - хандра, холодность.
Ц - ценичность
Ч - чёрствость.
Э - энтузиазм, эмпатия, эгоизм.
Я - ярость, язвительность.

СЛАЙД

Эмоции делятся на **положительные и отрицательные**:

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

СЛАЙД

Любая эмоция - это срочный сигнал, помогающий сориентироваться в том, что сейчас нужно делать.

Природой задумано так:

Боишься - беги, злишься - наступай, чувствуешь вину - проси прощения или компенсируй ущерб, интересуешься - исследуй.

Управление сильными эмоциями.

Педагог-психолог: 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.

СЛАЙД

Педагог-психолог: Обратите внимание на слайд, на котором представлены 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.

Педагог-психолог: а теперь, я предлагаю Вам художественными средствами изобразить свой способ, позволяющий Вам справиться с неопределенными эмоциями.

(Педагоги изображают художественными средствами на листе бумаги свои способы, позволяющие им справляться с неопределенными эмоциями, все работы вывешиваются на магнитную доску)

Обсуждение.

Упражнение «ЗАТО»

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя на работу, вы обнаруживаете, что вам предложили задержаться после работы на два часа?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием «ЗАТО» в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время;

- зато я могу отдохнуть от домашних дел;

- зато я могу подготовиться к ..., и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

Ведущий: А сейчас вы сами оцените своё психическое состояние.

(раздача бланков теста)

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,

па вариант Б - I 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.

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

ПРЕЗРЕНИЕ

СТРАХ

РАДОСТЬ

УДИВЛЕНИЕ

ВИНА

МЕДВЕДЬ

СЛОН

КОШКА

ПЕТУХ

ЛЯГУШКА

СОБАКА

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

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.

Подведение итогов.

Педагог-психолог: Люди резко отличаются по устойчивости настроения, по зависимости настроения от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы

владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

- заняться эмоционально приятной деятельностью;
- заняться аутотренингом;
- заняться спортом;
- пойти в гости, в лес.

И помните, если Вы хотите быть хозяином своих чувств, управлять своими эмоциями необходимо:

Нельзя «закрывать рот» своим чувствам. Необходимо их выслушать.

Нельзя давать им волю, чтобы они не стали слишком большими.

Наш практикум подошел к концу. Я надеюсь, вы узнали что-то новое и интересное о себе, или вспомнила забытое старое. Мы играли с вами в игры, где вы изображали различные эмоциональные состояния. Какую эмоцию было сложнее всего изобразить?

Спасибо всем, до новых встреч.