



**«Эмоции правят мной
или я ими?»**

**(Психологические особенности
подросткового возраста).**



**Классный руководитель – Орлова
Валентина Ивановна**



Эмоции – это яркие и бурные переживания.

Эмоции – это реакция человека на различные виды воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности.

Эмоции – переживания, отражающие приятные и неприятные ощущения, отношения человека к другим людям, явлениям, процессу и результату своей деятельности. Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира.

Характер эмоций противоположный:



Уверенность ----- **тревожность**

Счастье ----- **несчастье**

Успех ----- **неудача**

Радость ----- **печаль.**

Проявление эмоций: гнев, радость,
ярость, отчаяние, страсть.





Эмоции - язык общения.

Выражение эмоций:

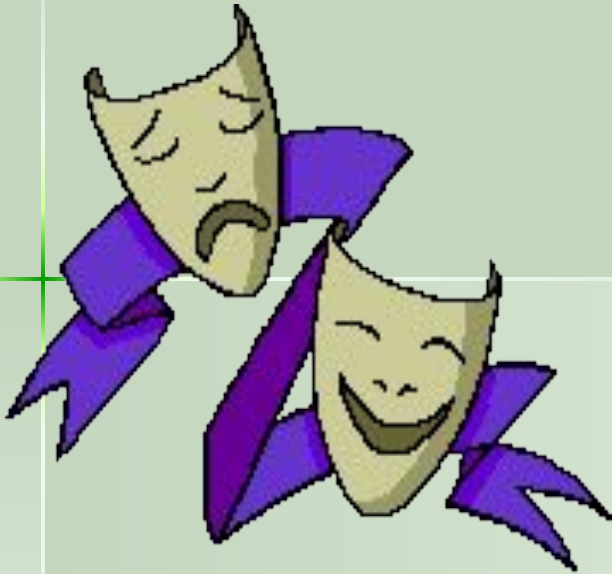
1 Речь.

Когда человек волнуется речь его становится громкой, часто сбивчивой. В спокойной обстановке речь плавная.



2 Походка.

В зависимости от настроения походка может быть уверенной, робкой, плавной, летящей, стремительной.



3 Мимика

Выражение лица отражает наше настроение и отношение к происходящим событиям. При помощи мимики мы можем отразить чувства радости, гнева, любви, ярости

Задание.

Наибольшее значение для мимики имеет лицо (глаза, рот).

Используя условные обозначения (круги, черточки) нарисуйте эмоциональные состояния: счастья, гнева, благодушия, горя.



4. Жестикуляция.

Бурно выражая свои эмоции человек размахивает руками, притопывает, делает резкие движения.



Определите какие эмоции выражают эти дети?



5. Стиль и формы поведения

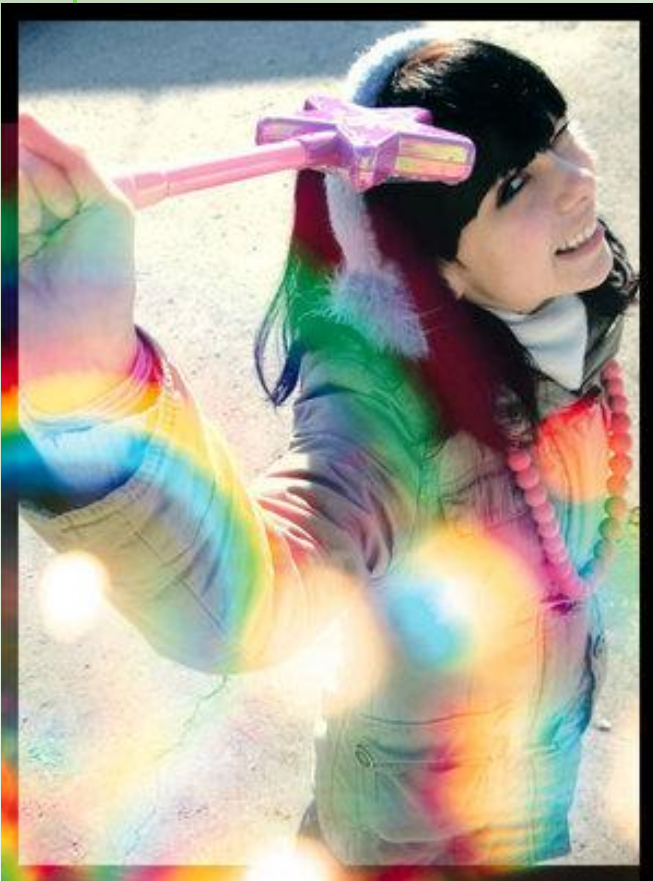
Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия. Эмоциями нужно управлять.



Сдержанный человек управляет своими эмоциями. Он никогда не покажет своего плохого настроения, в любой ситуации ведет себя корректно.

Несдержанный человек не управляет своими эмоциями. Все свое настроение он выплескивает на окружающих, не заботясь о том, как это отразится на них.

Настроение - это слабая, но длительная эмоция. У человека бывает разное настроение: хорошее, веселое, игривое, плохое, грустное.



Настроение - психологический фон, определяющий действия человека. «Под настроение» люди признаются в любви, совершают подвиги, из – за плохого настроение делают ошибки, глупости, проступки.

Конфликтные ситуации.





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

1. Уважайте выражение чувств других людей;
2. Проявляйте терпимость к переживаемой кем – то бурной эмоции;
3. Поощряйте в других желаемое для вас поведение;
4. Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии);
5. Нейтрализуйте желание отомстить;
6. Избегайте упреков и критики.



Упражнение «Выпусти пар»

«Выпустите пар» - остыньте, поборите агрессора, засевшего внутри вас. Сядьте за стол, вытаращите глаза, представьте себе, что перед вами обидчик. Смотрите на воображаемого противника с ненавистью, с яростью, представьте себе, что противник уменьшается. Время затраченное на это упражнение, равно времени удлинненного и задержанного вдоха. Зажмурьтесь, что есть мочи, выдохните. После того как дважды проделаете это упражнение, подумайте: а стоило ли так расстраиваться и злиться?



Упражнение «Рычите»

Проговорите гласные **У, О, А, И** так, как будто вы артист-чревовещатель и звуки идут не просто из горла, а перемещаются в гортани оттуда, откуда они идти не могут – из кишечника. Прорычите на воображаемого противника «кишками». От процедуры организм устанет и агрессивность снизится. Теперь все обстоятельства спокойно обдумайте и примите решение.



Вывод:

1. Принимай себя таким, каков Ты есть. Знай свои способности и недостатки. Ищи пути использования своих сильных качеств. Наше настроение и общение с людьми зависит от того как мы умеем управлять своими эмоциями.

2. Управляйте своими эмоциями, не подавляйте их, но и не позволяйте им управлять вами. Выражая их, осознавайте пространство вокруг вас. Выразив эмоцию, спокойно дайте ей уйти. Не цепляйтесь за свой страх, обиду или боль. Если после полного и искреннего выражения своих эмоций, вы почувствуете себя неловко, можно отступить. Уступка не означает поражения, а даёт возможность продолжить диалог. Гибкое и творческое отношение к ситуации — одно из условий управления конфликтом



3. В чём секрет улыбки?

Когда люди улыбаются, они становятся красивыми. С помощью улыбки можно улучшить своё настроение и настроение окружающих.

Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества - гормоны, которые отвечают за хорошее настроение. Говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год. Сам вид улыбки человека – положительная эмоция, почаще улыбайтесь.



До новых встреч!