

бюджетное образовательное учреждение города Омска  
«Центр развития ребенка – детский сад № 38»

**Семинар-практикум  
«Эмоции и чувства»**

Подготовила  
педагог-психолог  
Федораева О. И.

Омск  
2019 год

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности педагогов в эмоциональной сфере.

**Задачи:**

1. Расширять представление педагогов о значении эмоций в жизни.
2. Развивать навыки анализа и изменения своего эмоционального состояния.
3. Способствовать сплочению коллектива.

**Материалы:** бланки для теста «Ваши эмоции»; пиктограммы эмоций и лепестки красного и желтого цветов; бланки для упражнения «Градусник»; карандаши.

**Ход**

**1. Упражнение для сплочения коллектива «Это классно!»**

Все участники становятся в круг. Один участник продолжает фразу: «Жизнь научила меня ...», а остальные участники после каждого высказывания произносят: «Это классно!» и показывают жест рукой.

**2. Мини-лекция «Значение эмоций в жизни человека».**

Эмоции сопровождают каждый момент нашей жизни. Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим состоянием.

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. Эмоции – это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.

Эмоции – эволюционно более ранний механизм регуляции поведения, чем разум. Поэтому они выбирают более простые пути решения жизненных ситуаций. Тому, кто последует их «совету», эмоции добавляют энергии, поскольку они напрямую связаны с физиологическими процессами, в отличие от разума, которому подчиняются отнюдь не все системы организма. Под сильным воздействием эмоций в организме происходит такая мобилизация сил, которую разуму не вызвать ни приказами, ни просьбами, ни понуканиями.

У человека возникает необходимость разумно управлять своими эмоциями, так как нормальной деятельности и общению в равной мере препятствуют и бурные, неуправляемые переживания, и безразличие, отсутствие эмоциональной вовлеченности. Неприятно общаться и с тем, кто страшен в гневе или неистов в радости, и с тем, чей потухший взор свидетельствует о полном безразличии к происходящему.

### **3. Результаты анкетирования.**

Вывод. Как видно из ответов анкеты, непонимание в области эмоций и чувств встречается очень часто и мешает людям в жизни. Есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, то есть те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении.

### **4. Практикум: путешествие в мир эмоций и чувств.**

#### **✓ «Основные эмоции».**

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

Для начала давайте вспомним, какие бывают эмоции. Существуют 6 уникальных эмоций: грусть, злость, отвращение, страх, радость и удивление.

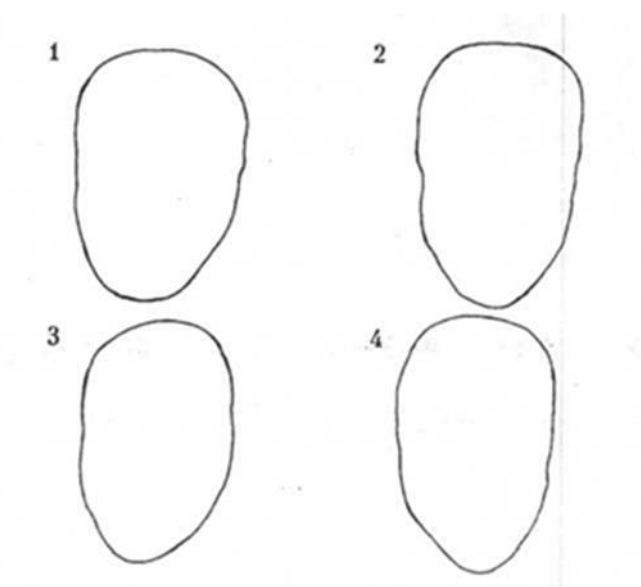
Послушайте пословицу и назовите, какое эмоциональное состояние она характеризует:

- Сердце веселиться и лицо цветет. (Радость).
- С людьми браниться – никуда не годится. (Злость).
- Душа в пятки ушла. (Страх).
- День меркнет ночью, а человек – печалью. (Грусть).
- Смотрит, что баран на новые ворота. (Удивление).
- В чужом глазу видеть соринку, в своем бревна не замечать. (Самодовольство).

#### **✓ Тест «Ваши эмоции».**

Есть такое понятие – *эмоциональный интеллект* – это способность осознавать свои чувства и чувства других людей, и умение следовать логике этих чувств.

Мы предлагаем вам выполнить тест «Ваши эмоции» (*Злата Королева «Говорящий рисунок»*) и немного лучше узнать себя.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе — грустным, третье — злым и четвертое — обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

#### **Ключ к тесту.**

Напомним еще раз. Первое лицо - **радость**, второе лицо - **грусть**, третье лицо - **злость** и четвертое - **обида**.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

**ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ** - если вы сделали основной упор на **УЛЫБКУ**, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

**ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ** - если вы постарались передать грусть с помощью **РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ**, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

**ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ** - если вы сделали основной упор на **НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ**, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно, и открыто, презираете трусость и подлость.

**ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА** - если вы постарались передать обиду, сделан упор на **ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ**, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **ГЛАЗА** — это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.

**РЕСНИЦЫ** — склонность к демонстративности, вызывающее поведение.

**БРОВИ** — это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

**МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ** - склонность к размышлению.

**СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ** - нерешительность, нежелание идти на риск.

**НОС** — умение строить догадки и предположения, интуиция.

**РОТ** — контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

**ПОДБОРОДОК** - упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

**УШИ** — умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.

**МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА** - вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

**Вывод.** Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

#### **«Польза и вред эмоций».**

Эмоции бывают положительные и отрицательные. Давайте выясним, какую пользу приносят нам эмоции и какой вред они наносят. Для этого нужно разделить на 4 группы. Каждая группа получит цветок, в середине которого нарисована какая-то эмоция. Напишите на желтых лепестках, какую пользу приносит эта эмоция, а на красных лепестках — какой вред она наносит человеку. *(В середине цветков изображены эмоции радости, злости, лени, страха).*

#### *Обсуждение.*

**Вывод.** Мы рассмотрели разные эмоции и убедились, что каждая эмоция нам для чего-то нужна. Положительные эмоции благотворно влияют на наше психическое и физическое здоровье, а также помогают в творчестве налаживании дружеских отношений. Но и отрицательные эмоции приносят

человеку не только вред, но и пользу. Так, страх не только останавливает перед труднодостижимой целью, но и придает сил и энергии для бегства от предостерегающих на пути к ней опасностей; гнев позволяет сметать преграды, которые не удастся разумно обойти.

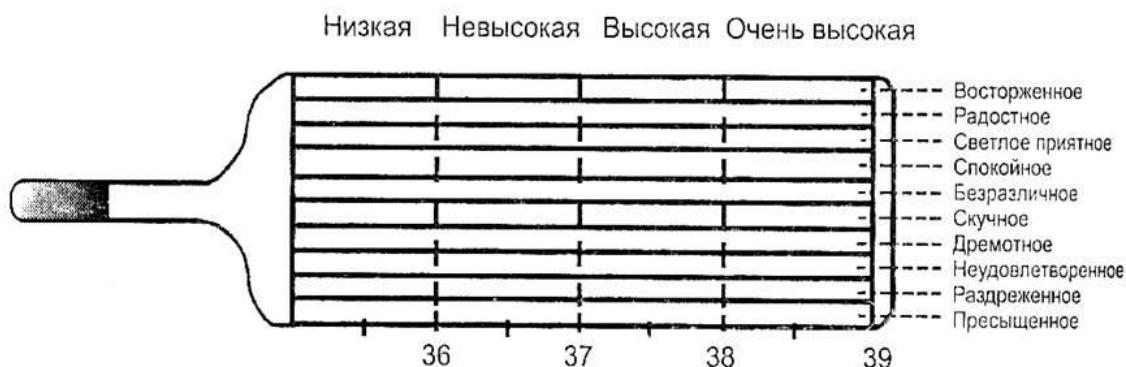
### **Упражнение «Градусник»** (методика Н. П. Фетискина)

- Эмоциональное состояние человека меняется в течение дня в зависимости от внешних и внутренних факторов. Мы предлагаем с помощью «медицинского градусника» «измерить» свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас».

*Инструкция.* Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент, и пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному), спокойному, уравновешенному, безразличному, скучному, дремотному, раздраженному, пресыщенному.

*Интерпретация данных.* Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.



*Вывод.* Вы убедились, что у каждого человека различное эмоциональное состояние разной интенсивности, которое в течение дня может меняться.

✓ **«Способы эмоциональной саморегуляции».**

- Не все эмоции человека положительные, есть и отрицательные. В современной культуре существуют запреты на внешнее проявление отрицательных чувств. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Что бывает, если человек сдерживает эмоции и чувства? Возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Убеждаясь в том, что борьба с эмоциями приносит победителю больше вреда, чем пользы, люди пытались найти такие способы воздействия на свой эмоциональный мир, которые позволяли бы проникать в глубинные механизмы переживаний и использовать эти механизмы более разумно, чем ими распорядилась природа. Такова система регуляции эмоций, основанная на гимнастике йогов – аутогенная тренировка, медитация.

Существует много *способов эмоциональной саморегуляции*:

- **Занятия приятной деятельностью.** Любая творческая работа может исцелять от переживаний.
- **Занятия спортом.** Через некоторое время вы станете не только более уравновешенными, но и увидите положительные преобразования своей фигуры.
- **Использование ароматерапии.** Несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль и тревогу.
- **Дыхательные упражнения.** Медленно выполните глубокий вдох, задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом – избавляетесь от неприятностей и напряжения.
- **Употребление продуктов,** способствующих выработке серотонина – гормона радости, например, употребление бананов.
- **Расслабление мимической мускулатуры.** Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать

их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.

- **Изменение отношения к ситуации. Упражнение «Зато»** эффективно поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни от различных ситуаций. Наша задача перевести негативные эмоции, используя прием «Зато», в положительные эмоции (*работа по кругу*).

#### **1-я ситуация**

Вы работаете во вторую смену. Вас в этот день пригласили на открытое мероприятие к 10.30. Вы приходите в детский сад, а Вам объявляют, что мероприятие переносится на другой день. (*Зато у меня есть время написать рабочий план, сходить по магазинам...*).

#### **2-я ситуация**

Рабочий день воспитателя до 19.00. Последнего ребенка Вашей группы забрали в 17.30. (*Зато у меня есть время подготовиться к завтрашнему дню, разобрать шкаф, пообщаться с коллегами...*).

**Обсуждение.** Изменилось ли Ваше восприятие негативной ситуации?

**Упражнение «Подари улыбку».**

### **5. Рефлексия.**

#### **Источники:**

1. <https://pandia.ru/text/78/461/20406.php>
2. <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/507345/>
3. Проектная деятельность педагога-психолога и учителя-логопеда ДОО. Познавательное и эмоционально-волевое развитие детей 5-7 лет. Комплексные занятия, досуги/ авт.-сост. О. Д. Голубец, М. Ю. Жиличкина. - Волгоград: Учитель, стр. 42-47.