

УДК 371.315.6

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА: МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ

О.М. Комарова

ГУО «Средняя школа № 8 г. Слонима»,
Республика Беларусь
komox-2@mail.ru

Аннотация. На занятии используются ассоциативные метафорические карты, которые помогут учащимся через картинку увидеть новые смыслы, описать ярко и ёмко эмоции и чувства, которые сложно описать обычным языком. Адресовано педагогам – преподавателям курса «Введение в педагогическую профессию».

Ключевые слова: эмоции, чувства, настроение, метафорические карты.

EMOTIONS AND FEELINGS: METHODOLOGICAL DEVELOPMENT OF ELECTIVE CLASS

O.M. Komarova,

State Educational Institution
«Secondary School No. 8 of Slonim»,
Republic of Belarus
komox-2@mail.ru

Abstract. In the lessons associative metaphorical maps are used. They will help students to see new meanings through the pictures and express their emotions and feelings which are difficult to describe in the ordinary language. It is addressed to those who teach the course «Introduction to the pedagogical profession».

Key words: emotions, feelings, mood, metaphorical maps.

Ход занятия.

Вступительное слово.

Здравствуйте, друзья! Сегодня мы будем учиться распознавать свои эмоции и управлять своим настроением. Надеюсь, что настроение у вас сегодня хорошее, однако все же хочу его еще улучшить, угостив вас конфетами. Фантики конфет имеют различные цвета, приглашаю вас образовать группы по цвету фантиков, и каждой группе придумать свое название. Спасибо!

1. Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте. **Рисуночный тест: «Ваши эмоции».**

На этом листке изображены четыре овала. Вы сейчас нарисуете четыре лица. Следует 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. Итак,

первое лицо – радость, **второе лицо** – грусть, **третье лицо** – злость и **четвертое** – обида. Время работы – 2 минуты.

Обратите внимание, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о 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 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, сделав 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.

Этот рисуночный тест показал, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние.

2. Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные эмоции: радость, печаль, испуг, возмущение, гнев.

Сейчас мы выполним несколько упражнений с метафорическими картами. Работа с картами предусматривает проживание, «прочувствование» эмоций человека – это творческий процесс. Метафора помогает образно описать ситуацию, найти образное сравнение, помогающие через картинку увидеть новые смыслы, описать ярко и ёмко состояния и чувства, которые сложно описать обычным языком.

1) Первое упражнение я назвала «Давайте знакомиться». Перед вами карты-изображения самых необычных представителей животного мира. Это колода «NONIMALS». Предлагаю вам в открытую выбрать карту с изображением животного, похожего на вас. Можно использовать данные рисуночного теста, который мы только что провели.

2) Следующее упражнение я назвала «Рассмотри эмоцию». Каждый участник в закрытую вытягивает одну карту из колоды «Спектр» и делится с присутствующими, какая эмоция, по его мнению, изображена. На размышления – одна минута, а затем делимся эмоциями.

Продолжаем выполнение упражнения. А теперь, уважаемые участники, соберите карты в группе и обменяйтесь ими с другой группой. Снова в

закрытую вытягиваем одну карту и делимся с присутствующими, какая эмоция изображена.

Анализируем и приходим к выводу: каждый по-своему видит проявление эмоций, то есть, в разное время значимость одних и тех же предметов и явлений бывает неодинакова. Например, стакан воды, выпитый для утоления жажды, приносит удовольствие. Однако если заставлять пить воду человека, не испытывающего жажды, это вызывает раздражение. Таким образом, своеобразие эмоций и чувств определяется нашими потребностями, мотивами, стремлениями, особенностями нашей воли и характера.

3) Сейчас мы будем работать с колодой «Эмоции судьбы». Вы зададите себе пять вопросов, которые будут предложены. На каждый вопрос в закрытую можно вытянуть одну-две карты. Анализируете карты, которые вы вытянули. К следующему вопросу я предлагаю переходить после того, как вы проанализируете карты, которые вытащили на предыдущий вопрос. Вопросы таковы:

1. Насколько я счастлив сейчас?
2. Что причиняет мне беспокойство?
3. Из-за чего я злюсь?
4. Чему я искренне удивляюсь?

(Даём направления, если подросток сам не может определить, задавая дополнительные вопросы: что ты видишь на этой карте? как это может быть связано с твоей ситуацией?)

Сейчас в течение 3 минут поделитесь друг с другом в группе своими выводами. Скажите, пожалуйста, были ли у вас открытия? Кто может поделиться?

Приходим к выводу: любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

4) Высшей формой развития эмоций являются чувства. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что иногда испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому.

Для выполнения упражнения «Противоречивое чувство» мы используем карты из колоды PERSONA. Каждый участник в закрытую вытягивает одну карту из колоды, рассматривает ее и определяет эмоциональное состояние человека, который изображен. Попробуйте найти

противоречивое чувство, которое вызывает у вас этот человек. Время выполнения – 2 минуты. Прошу вас озвучить результаты.

5) Вопрос участникам: что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля?» (участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос).

На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не нужно и пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это – осознать, принять и управлять эмоциями. Предлагаю вам поработать с колодой «Зонтики» и выполнить упражнение «Мастерская по ремонту зонтов». Каждая группа – это мастерская. Вам принесли, уважаемые мастера, зонты разной степени изношенности, разной конструкции, сделанные из разных материалов. Осмотрите их и расскажите, насколько они, на ваш взгляд, справляются со своей задачей – защитой от «капризов» погоды. В чем сила каждого зонтика, а в чем слабость? Как справятся эти зонты с конкретными ситуациями, которые также вам предложены. На выполнение задания – 5 минут, затем каждая мастерская расскажет о результатах работы и представит нам свои зонтики.

Рефлексия. В завершении занятия мы работаем еще с одной колодой, которая называется «Цвета и чувства». Определенное сочетание цветов и линий содержит множество подсказок и ассоциаций. Предлагаю вам в открытую выбрать карту, которая будет означать ваше отношение к нашему занятию. Прошу вас высказаться.

Заключительное упражнение «Скульптор».

Попрошу вас встать. Уважаемые скульпторы, вылепите из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Замерли! Запомните позу и мимику! Рекомендую «надевать и носить» эту позу три раза в день.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М. 2006. – 862 с.
2. Буравцова, Н. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками / Н. Буравцова, 2017. -200 с.
3. Гераськина, Г. Метафорические карты «Зантики», Метафора совладания с трудными жизненными ситуациями / Г.Гераськина. – М.: Генезис, 2018. – 16 с.
4. Жигамонт, Н. Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии / Н.Жигамонт. – СПб.; М.:Речь, 2016. - 48 с.
5. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
6. Педагогические классы [Электронный ресурс] / ЦРПО БГПУ им.М.Танка. – Минск, 2005. – Режим доступа: http://pedklassy.bspu.by/images/pedagogu/fakultativnye_zaniatii/Modul4.pdf. –Дата доступа: 28.03.2022

УДК 373.6

«ГНЕВ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ» ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ VII КЛАСС

О.С. Копран

ГУО «Средняя школа № 3 г. Волковыска»

Республика Беларусь

sh3volkovysk@mail.grodno.by