



В мире эмоций



- **Цель:** создать благоприятные условия для создания эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности детей.
- **Задачи:**
- **Воспитательные:** Формировать уверенность в себе и своих чувствах
- **Развивающие:** развивать коммуникативные навыки учащихся, руководствуясь принципами доверия, поддержки, творчества и успеха;
- **Образовательные:** закреплять знания детей об эмоциях человека и важности их в жизни;

Эмоция – это реакция человека на различные воздействия, проявляющаяся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Каждая эмоция имеет свой характер, при этом почти каждая из них имеет свою противоположность.

Уверенность	– тревожность
Радость	– горе
Защищённость	– страх
Наслаждение	– страдание
Счастье	– несчастье
Досада	– радость
Гнев	– спокойствие
Ненависть	– любовь

Особенно сильные проявления
эмоций – это аффект, гнев,
ярость, агрессия, стресс, шок,
паника, страсть, отчаяние
ненависть



Чувства – это высший уровень
эмоций, отвечающий
потребностям и отношениям
людей

Добрые чувства

- Любовь
- Дружба
- Доверие
- Симпатия
- Радость
- Внимание
- Уверенность
- Защищённость
- Забота
- Наслаждение
- Счастье
- Понимание

Злые чувства

- Безразличие
- Равнодушие
- непонимание
- Тревожность
- Горе
- Страдание
- Досада
- Недоверие
- Антипатия
- Вражда
- Ненависть
- Злоба

Наибольшее значение для
выражения эмоций имеет лицо.





Суждения	Варианты ответов			
	Совершенно не согласен	В основном не согласен	В основном согласен	Полностью согласен
1. Я сейчас спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4

10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую внутренней скованности, напряжённости	1	2	3	4
16. Я доволен собой	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Уровень тревожности
подсчитываем по формуле:

$$A = A1 - A2 + 35$$

Где $A1$ – сумма цифр по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

$A2$ – сумма остальных цифр.

Результат:

до 30 баллов – низкая тревожность;

31-45 – умеренная;

46 и более – высокая.

Как управлять эмоциями?

«Учитесь властвовать
собой,» - писал А.С.
Пушкин

Спасибо за внимание!

