

Областное государственное образовательное бюджетное учреждение
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

Семинар «Эмоции и чувства»

МО классных руководителей и воспитателей

Подготовила:
педагог-психолог
Аушева
Елена
Валерьевна

Ленинское, 2020

Цель: Создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средства позитивного общения.

Задачи:

1. Расширить представление педагогов о значении эмоций и чувств в жизни человека.
2. Развивать навыки анализа и изменения своего эмоционального состояния.

План:

1. Вступление (выступление педагога-психолога).
2. Выполнение заданий педагогами.
3. Рефлексия.

Ход семинара

1. Вступление (выступление педагога-психолога).

В жизни часто смешивают такие понятия, как эмоции и чувства, однако явления эти разные и отражают разный смысл. Эмоции не всегда осознаются, иногда достаточно четко человек не может сформулировать какие эмоции он испытывает, например, люди говорят «во мне все закипает», что это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаянье? Тревога? Досада? Не всегда человек может определить сиюминутную эмоцию, зато чувство человек осознает практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость.

Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретные эмоции, чувства же всегда осознаваемы, человек осознает почему он дружит или гордится, чувства — это личностное отношение к окружающей действительности (объектам и предметам).

"**Эмоции** (от лат. *emovere* - возбуждать, волновать) - особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей."

"**Чувства** - устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значения этих явлений в связи с

его потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Порождаемые миром объективных явлений, т.е. имеющие строго причинно- обусловленную природу, чувства так или иначе субъективны, поскольку одни и те же явления для разных людей могут иметь различное значение.

Чувства носят отчетливо выраженный предметный характер, т.е. непременно связаны с некоторым конкретным объектом (предметом, человеком, событием жизни и т.п.)." (ПС)

Одно и то же чувство может реализоваться в различных условиях. Это обусловлено сложностью явлений, многогранностью и множественностью их связей друг с другом. Например, чувство любви порождает спектр эмоций: радости, гнева, печали и т.д.

В отечественной психологии подчеркиваются два аспекта: аспект отражения - эмоции (чувства) являются специфической формой отражения значения объектов для субъекта; аспект отношения - эмоции (чувства) являются формой активного отношения человека к миру.

Фундаментальные эмоции по К. Изарду.

1. *Интерес* — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение — это чувство захваченности, любопытства.

2. *Радость* — положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна. Радость сопровождается самоудовлетворенностью и удовлетворенностью окружающим миром. Препятствия к самореализации являются препятствиями и для появления радости.

3. *Удивление* — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на новый объект и может переходить в интерес.

4. *Страдание* (горе) — наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получением достоверной (или кажущейся таковой) информации о невозможности удовлетворения важнейших потребностей, достижение которых до этого представлялось более или менее вероятным. Страдание имеет характер астенической эмоции и чаще протекает в форме эмоционального стресса. Наиболее тяжелая форма страдания — горе, связанное с безвозвратной утратой.

5. *Гнев* — сильное отрицательное эмоциональное состояние, протекающее чаще в форме аффекта; возникает в ответ на препятствие в достижении страстно желаемых целей. Гнев имеет характер стенической эмоции.

6. *Отвращение* — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с эстетическими, нравственными или идеологическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7. *Презрение* — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порожаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с таковыми объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и этическим критериям. Человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8. *Страх* — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от страдания, вызываемого прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого прогноза (часто недостаточно достоверного или преувеличенного). Эмоция страха может иметь как стенический, так и астенический характер и протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде устойчивого настроения подавленности и тревожности, либо в виде аффекта (ужас).

9. *Стыд* — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

10. *Вина* — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании неблаговидности собственного поступка, помысла или чувств и выражающееся в сожалении и раскаянии.

Польза положительных эмоций понятна всем. Хотя мало кто может поспорить с утверждением Томаса Джефферсона в Декларации независимости о том, что стремление к счастью — достойная цель, мало кто может объяснить в чем конкретно заключается польза положительных эмоций. Изначально эмоции были "задуманы" природой для приспособления

к реальности. Переживая положительные эмоции в тех или иных обстоятельствах, мы закрепляем в памяти желательные виды поведения, т.е. те, которые приносят удовлетворение, чувство благополучия, успеха, доверия к миру, и т.д.

В чем же польза отрицательных эмоций? Отрицательные эмоции мотивируют решать насущные проблемы, менять то, что нас не устраивает. Страх необходим для выживания и сохранения безопасности. Чувство вины побуждает к сотрудничеству. Гнев мотивирует поиск справедливости, когда нас обманули или поступили с нами непорядочно. В состоянии гнева мы можем отстаивать наши принципы, даже если немедленная выгода от этого незначительна.

Отрицательные эмоции доносят до нас важную информацию, и поэтому иногда они даже превосходят положительные эмоции по полезности. Печаль сигнализирует о потере, страх — об угрозе, а гнев предупреждает о недостойном поступке.

Отрицательные эмоции помогают нам учиться. Мы постоянно оцениваем ситуации, в которых оказываемся. Отрицательные эмоции показывают, что у нас есть проблема, и часто заставляют нас думать, чтобы найти решение проблемы. Благодаря отрицательным эмоциям мы накапливаем интересующую нас информацию и что-то меняем в нашем подходе к решению проблем.

Наши эмоции связаны с конкретной ситуацией, только «здесь и сейчас» возникает эмоция, т.е. эмоции — ситуативные и отражают наше оценочное отношение к ситуации (настоящей или будущей, или только возможной). *Чувства* — это устойчивое эмоциональное отношение к предмету (объекту), т.е. чувства — предметные и не связаны с ситуацией. А вот выражаются чувства через эмоции, в зависимости от того в какой ситуации человек, оказывается. При этом эмоции и чувства могут не совпадать или противоречить друг другу, например, горячо любимый человек может в определенной ситуации вызвать эмоцию гнева.

Эмоции кратковременные, а чувства длительные и устойчивые, эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады, эти эмоции кратковременные, когда Вы приедете домой, этих эмоций уже не будет. А чувства — это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, чувства устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека, т.е. при встрече с объектом, или при воспоминании о нем, чувство каждый раз актуализируется с новой силой. Например, когда мы думаем о любимом

человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «теплое чувство» внутри.

Чувства и эмоции тесно связаны между собой, но это не одно и то же, эмоции сиюминутные, проявляются «здесь и сейчас» и относятся к конкретной ситуации, чувства — устойчивое, постоянное отношение человека к чему либо или чему либо, чувства не зависят от ситуаций, например, чувство любви не изменится, если любимый незаслуженно повышает на Вас голос, в этой ситуации проявятся всего лишь эмоции: волнение, обида, печаль, чувство останется прежним.

Таким образом, чувства как бы «выделяют» из ситуации конкретный объект, независимо от того, что происходит вокруг, а эмоции «срабатывают» на ситуацию в целом.

Эмоции и чувства человека в зависимости от душевного состояния и субъективного смысла переживаний подразделяются на следующие категории.

Альтруистические – это переживания, которые возникают при потребностях в содействии, сопереживании, желании помочь другим людям, принести им счастье и радость, чувство надежности, сочувствия, преданности.

Коммуникативные эмоции появляются на основании нужды в общении. При этом у человека проявляется тяга к общению, ему хочется делиться своими мыслями и переживаниями, возникает чувство симпатии, уважения, привязанности к кому-либо, чувство признательности, стремление заслужить одобрение дорогих и близких людей.

Глоричные эмоции и чувства человека говорят о потребности в самоутверждении и славе. Желание завоевать признание и уважение, преследующее чувство самовлюбленности и стремление взять реванш, ощущение гордости, знание преимуществ, удовлетворение ростом собственной личности, повышение своей ценности. Эмоции человека

Практический вид эмоций человека определяется успешностью его деятельности, трудностями, с которыми он сталкивается при ее осуществлении и завершении, стремлением достичь в работе успеха. Это чувство напряженности, чрезмерная увлеченность работой, приятное удовольствие или усталость от результатов своего труда.

Романтические эмоции и чувства человека проявляются в стремлении к необычным вещам. Такие люди все время ждут чего-нибудь сказочного и очень хорошего, светлого, трепетного. Волнующие чувства в восприятии окружающей среды изменяют их взгляд на мир: все вокруг кажется чарующим, наполненным особой значимости и таинственности. Эмоции

Гностичные эмоции обычно связаны с необходимостью в познании духовной и умственной гармонии. В этом душевном состоянии человек стремится познать суть всего, что его окружает, при этом у него часто возникает чувство удивления или непонимания, безудержное желание преодолеть все противоречия личных суждений и их систематизировать, радость открытия истины, ощущение близости решения проблемы.

Эстетические эмоции и чувства человека связаны с лирическими переживаниями, такими, как потребность в прекрасном, чувства красоты и изящества, возвышенности, величественности, наслаждения звуками, цветами. Это чувство духовного роста и развития, чувство родного и близкого, горько-приятное ощущение одиночества.

Гедоничный вид эмоций человека требует удовлетворения нужды в духовном и телесном комфорте. Это наслаждение приятными физическими и духовными ощущениями от знаний, тепла, солнца, вкусной пищи, приятных запахов, чувство покоя и беззаботности. Акзигитивные эмоции и чувства человека появляются в связи с проявлением интереса к коллекционированию, накоплению. Созерцание своих собраний доставляет огромное удовольствие коллекционерам.

Мобилизационные эмоции и чувства человека возникают при потребности в преодолении страхов и опасности, интересе к борьбе, увлечении риском, спортивном азарте.

II. Выполнение заданий педагогами.

1. Педагогам предлагается таблица эмоций и предлагается определить какие эмоции они испытывают чаще:

- при общении с близкими и родными;
- при общении с коллегами;
- при общении с учениками;
- при общении с родителями учеников.

2. *Оцените собственную эмоциональность* –насколько сильно вы испытываете некоторые базовые эмоции и насколько много показываете их другим.

3. *Тест «Эмоциональный градусник».*

На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %,

то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

III. Рефлексия.

Используя эмоциональную грамотность, можно управлять своим общением. Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений 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.

Приложение 1

Перечень основных эмоций и чувств

Положительные	Нейтральные	Отрицательные	
1. Удовольствие	25. Любопытство.	30. Неудовольствие.	54. Скука.
2. Радость.	26. Удивление.	31. Горе (скорбь).	55. Ревность.
3. Ликование.	27. Изумление.	32. Тоска.	56. Ужас.
4. Восторг.	28. Безразличие.	33. Печаль (грусть).	57. Неуверенность (сомнение).
5. Гордость.	29. Спокойно-созерцательное настроение.	34. Отчаяние.	58. Недоверие.
6. Уверенность		35. Огорчение.	59. Стыд.
7. Доверие.		36. Тревога.	60. Растерянность.
8. Симпатия.		37. Обида.	61. Ярость.
9. Восхищение.		38. Боязнь.	62. Презрение.
10. Любовь (половая).		39. Испуг.	63. Отвращение.
11. Любовь (привязанность).		40. Страх.	64. Разочарование.
12. Уважение.		41. Жалость.	65. Омерзение.
13. Умиление.		42. Сочувствие (сострадание).	66. Неудовлетворённость собою.
14. Благодарность		43. Сожаление.	67. Раскаяние.
15. Нежность.		44. Досада.	68. Угрызения совести.
16. Самодовольство(?).		45. Гнев.	69. Нетерпение.
17. Блаженство		46. Чувство оскорбления.	70. Горечь.
18. Злорадство(?).		47. Возмущение (негодование).	
19. Чувство удовлетворённой мести.		48. Ненависть.	
20. Спокойная совесть.		49. Неприязнь.	
		50. Зависть.	
		51. Злоба.	
		52. Злость.	
		53. Уныние.	






<p>21. Чувство облегчения.</p> <p>22. Чувство удовлетворё нности собой.</p> <p>23. Чувство безопасност и.</p> <p>24. Предвкушени е.</p>			
---	--	--	--



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ



Тест "Эмоциональный градусник".

 <p>мне радостно и счастлив</p>			
 <p>мне хорошо</p>			
 <p>и спокоен</p>			
 <p>и нервничаю</p>			
 <p>мне очень плохо</p>			
	утро	день	вечер