**Тема: «Учитесь властвовать собой…»**

Цель: Формирование эмоциональной устойчивости и эмпатического взаимодействия идеалов в выборе жизненного пути

Задачи:

1. Помочь учащимся лучше понять себя и окружающих, разобраться в своих чувствах, взглядах.
2. Сформировать знание о собственных эмоциях и чувствах через развитие представлений об эмоциях
3. Развивать культуру чувств
4. Тест «Мост»

**Красный**

**Синий**

**Коричневый**

**Зеленый**

**Серый**

**Черный**

**Твой выбор – Красный.**

**Ты чрезвычайно упрямая личность. Не в твоем стиле останавливаться на половине пути. В отношениях с людьми ты впадаешь в крайности, прямо и четко обозначая свое к ним отношение. С одними ты мил, любезен и дружелюбен, с другими – груб, резок и нетактичен. Однако друзья уважают тебя за прямолинейность и любят таким, какой ты есть.**

**Твой выбор – Синий.**

**Ты благородный и мягкий человек, романтик и мечтатель. Частенько плывешь по течению, потакая своим желаниям. Экстремальные ситуации тебя пугают. Предел мечтаний – покой, гармония и любовь близких. Свои собственные мысли и переживания волнуют тебя больше, чем происходящее вокруг.**

**Твой выбор – Коричневый.**

**Ты серьезный и трудолюбивый человек. Не любишь нарушать установленные правила, всегда отвечаешь за свои слова и данные обязательства. Про таких говорят: «Он – честный и порядочный человек». Может быть, тебе немного мешает отсутствие гибкости, широты взглядов и определенной доли фантазии.**

**Твой выбор – Зеленый.**

**Ты человек творческий. Необычные вещи, невероятные события привлекают твое внимание. Окружающих людей в тебе привлекает изобретательность, любопытность, широта взглядов и хороший вкус. Тебе не составит труда придумать нестандартный выход из ситуации, дать нетривиальный совет или увлечь друзей оригинальной идеей.**

**Твой выбор – Серый.**

**Вера в добро и чистоту помыслов окружающих – вот твои отличительные черты. В этом сквозит некая доля самоуверенности. Иногда ты любишь идти наперекор судьбе и изменять ситуацию в соответствии со своим настроением. Порой можешь сделать все наоборот просто из-за внезапно посетившей тебя вредности.**

**Твоя неразговорчивость частенько воспринимается окружающими как высокомерие.**

**Твой выбор – Черный.**

**Маска равнодушного спокойствия частенько надета на твое лицо. Ты изо всех сил пытаешься скрыть от окружающих свои эмоции, опасаясь, что они воспримут это как слабость. Даже если ты шутишь и улыбаешься, никто не может с уверенностью сказать, какие чувства ты испытываешь в этот момент. Закрытость и сдержанность – вот основные принципы, которых ты придерживаешься.**

1. Прочитай цитаты. Выбери ту цитату, которая по твоему мнению отражает тему урока

**«Величайшая победа - есть победа над самим собой». (П.Кальдерон). Пе́дро Кальдеро́н де ла Ба́рка  ( [1600](http://ru.wikipedia.org/wiki/1600" \o "1600) —**[**1681**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1681)**) —**[**испанский**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)**драматург и поэт, чьи произведения считаются одним из высших достижений**[**литературы золотого века**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B9_%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8)**.**

***“Хорошо, если человек задумывается, что он несет людям – мир, радость, тепло или от него веет холодом, злобой”.***

(А. Шопенгауэр)

**Арту́р Шопенга́уэр**   
([1788](http://ru.wikipedia.org/wiki/1788) -  [1860](http://ru.wikipedia.org/wiki/1860))  
 [немецкий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [философ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84).

1. Ознакомление с понятием эмоции

**ЭМОЦИИ** (от лат. emovere — возбуждать, волновать) — переживание человеком его отношения к окружающему миру, другим людям и самому себе. 

**Виды эмоций по силе интенсивности, длительности**

**Настроение**

***Сравнительно слабо выраженное , долго время сохраняющееся эмоциональное состояние, связанное с общим физическим или психологическим самочуствием человека в данный период времени.***

**Аффекты**

***Кратковременное и достаточно сильное эмоциональное переживание, бурно протекающее, затрагивающее основные физиологические процессы в организме (радость, гнев, печаль, страх).***

**Чувства**

***Сложное соединение разнообразных настроений и аффектов, связано у человека с существенными событиями в его жизни, с людьми, предметами, событиями, видами деятельности.***

**Страсть**

***Сильное и всёподавляющее чувство, подчиняет себе все эмоции и желания, побуждает человека к определённым действиям по отношению к предмету страсти.***

**Стресс**

***Эмоциональное состояние достигшее такой силы, что отрицательно сказывается на общем физическом состоянии, на психологических процессах и поведении***

**Стенические эмоции-(положительные эмоции)  
радость, счастье, возбуждение, бодрость…**

**Астенические эмоции- (отрицательные эмоции)  
горе, тоска, уныние, страх, печаль…**

1. О каких эмоциях идет речь:

* от ужаса человек может бежать без оглядки или, наоборот, остаться на месте, не будучи в состоянии двинуться
* Мужчина, не контролируя себя сильно толкает дверь и женщину за ней, после чего испытывается очень сильное чувство жалости и самообвинения.
* Я испытал неожиданно сильную радость, что резко побежал к ней на встречу
* «вспыхнул от гнева», «замер от испуга»
* Какой вид эмоций определяет склонность делать что-нибудь или нет
* Именно благодаря этому виду эмоциональных состояний мы можем любить и ненавидеть, горевать и радоваться
* Когда психологи попросили 2400 людей рассказать о своем негативном опыте, будь-то развод или какое-то бедствие, они выяснили, что те, кто столкнулся с каким-то несчастьем, были более уравновешенными, чем те, у кого путь был более гладким. Столкновение с проблемами делает нас выносливее, и мы лучше справляемся с последующими вызовами судьбы.

1. Последующая**беседа** предлагает учащимся выделить и охарактеризовать признаки эмоциональной культуры и способы управления своими эмоциями.

* *Что такое эмоциональная культура человека?*

***Системой знаний о развитии эмоций, умений и способов анализа эмоций, управления ими, направленных на адекватность реагирования, что способствует вербализации эмоций человека, его эмоциональной открытости, эмоциональной эмпатии и оказания эмоциональной поддержки окружающим.***

* *По каким признакам, можно судить об эмоцио­нальной культуре человека?*
* *От чего зависит способность управлять своими чувствами?*
* *Как научиться говорить на языке эмоций?*
* *Напишете портрет человека, обладающего эмоциональной культурой.*

1. *Тест*

***Вопросы***

**1.Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?**

1. **Раздражают ли Вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?**
2. **Теряете ли вы самообладание в споре?**
3. **Прерываете ли вы собеседника?**
4. **При разговоре размахиваете ли вы руками?**
5. **Вы не моете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?**
6. **Говорите ли вы иногда сами с собой?**
7. **Обижаетесь ли вы по пустякам?**
8. **Долго ли вы не можете вечером заснуть?**

Если на все вопросы вы ответили «да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «да» 7 раз — намечается тенденция «жить на нервах», что, очевидно, не приведет к добру.

Если среди ваших ответов только 3 «да» или меньше, то можете считать, что Ваши нервы в порядке.

1. Дайте совет как поступать в следующих ситуациях, чтобы справиться с эмоциями.

Пример первый. Вы чего-то ждете

Автобус ушел перед носом, и сколько теперь ждать – неизвестно. Толпа желающих уехать растет. Сердце начинает усиленно биться, возникает злость на всех и вся! Что делать? Как справиться с раздражительностью?

Пример второй. Вы куда-то опаздываете

Стрелки часов стали похожи на вертящуюся карусель. Вы катастрофически опаздываете! Понимаете, что ваши жалкие оправдания: «Пробки, час пик, будильник подвел» – на этот раз не спасут. Что делать?

## Пример третий. Вас кто-то разозлил

У продавщицы не оказалось сдачи, и она вам высказала все, что думает об имеющих крупные купюры. В метро вас толкнули, да еще и обвинили: «А вы не стойте на пути!» Сжимаются кулаки, все тело напрягается, дыхание становится частым и поверхностным. Что делать?

Пример четвертый. Вас провоцируют

Нигде перебранки не вспыхивают так легко, как в переполненном транспорте. Нарушение личной границы. Если расстояние до другого, чужого человека меньше 10 сантиметров, это воспринимается как угроза. Мышечный дискомфорт, негативная аура – все это ведет к тому, что у кого-то не выдерживают нервы. И вас начинают вызывать на скандал. Что делать?

Пример пятый. У вас играют на нервах

Вы торопитесь, а кассирша в банке заполняет какие-то бумаги, отвечает на телефонные звонки, отвлекается на разговоры с коллегами. Она явно испытывает ваше терпение. Что делать?

Пример шестой. Вам неловко

Вы приходите в дорогой магазин, и продавщица пронизывает вас взглядом, как рентгеном. Поняв, что вы все равно ничего не купите, молча обливает вас волной презрения. Что делать?

1. Упражнение «Скульптура чувств»

Ученики в группах создают «скульптуру» эмоции:

Гнев, радость, гордость, любовь, счастье

1. В завершении читается «Заповедь» Р. Киплинга

**Пример первый. Вы чего-то ждете**

Автобус ушел перед носом, и сколько теперь ждать – неизвестно. Толпа желающих уехать растет. Сердце начинает усиленно биться, возникает злость на всех и вся! Что делать? Как справиться с раздражительностью?

**Пример второй. Вы куда-то опаздываете**

Стрелки часов стали похожи на вертящуюся карусель. Вы катастрофически опаздываете! Понимаете, что ваши жалкие оправдания: «Пробки, час пик, будильник подвел» – на этот раз не спасут. Что делать?

## Пример третий. Вас кто-то разозлил

У продавщицы не оказалось сдачи, и она вам высказала все, что думает об имеющих крупные купюры. В метро вас толкнули, да еще и обвинили: «А вы не стойте на пути!» Сжимаются кулаки, все тело напрягается, дыхание становится частым и поверхностным. Что делать?

**Пример четвертый. Вас провоцируют**

Нигде перебранки не вспыхивают так легко, как в переполненном транспорте. Нарушение личной границы. Если расстояние до другого, чужого человека меньше 10 сантиметров, это воспринимается как угроза. Мышечный дискомфорт, негативная аура – все это ведет к тому, что у кого-то не выдерживают нервы. И вас начинают вызывать на скандал. Что делать?

**Пример пятый. У вас играют на нервах**

Вы торопитесь, а кассирша в банке заполняет какие-то бумаги, отвечает на телефонные звонки, отвлекается на разговоры с коллегами. Она явно испытывает ваше терпение. Что делать?

**Пример шестой. Вам неловко**

Вы приходите в дорогой магазин, и продавщица пронизывает вас взглядом, как рентгеном. Поняв, что вы все равно ничего не купите, молча обливает вас волной презрения. Что делать?

Гнев

радость

гордость

любовь

счастье