

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

Рязанцева Марина Викторовна,

педагог-психолог,

Федеральное государственное казенное

общеобразовательное учреждение

«Ставропольское президентское кадетское училище»

г. Ставрополь

ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ НА ПРИМЕРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ (КВЕСТА) «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЭМОЦИЙ»

Аннотация. Представленный конспект общекурсового мероприятия рекомендован для проведения, так как одним из важнейших факторов, влияющих на успешную первичную и вторичную адаптацию кадет, является создание условий для формирования эмоционально-волевой устойчивости, эмпатии (развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям своих одноклассников). В мероприятии используются практико-ориентированные формы работы, словесные, арт-терапия, техники психологической «проработки» эмоций на основе гештальт-подходов.

Ключевые слова: эмоции, эмпатия, мимика, положительные и отрицательные эмоции.

Возраст: кадеты 5 –класса (11-12 лет).

Цель:

- формирование эмпатии, представлений о взаимосвязи эмоций и характера,
- развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям своих одноклассников,
- сплочение классных коллективов, адаптация к новым условиям обучения.

Необходимые материалы: карандаши, слайды (карточки) с эмоциями, листы А 4, цветные звезды, метафорические карты «Эмоции и чувства» Н.Жигамонт.

Ход игры

Кадеты 5 курса встречаются в зале. Их встречают ведущие - педагог-психолог и педагог-организатор (желательно в масках грустная и веселая).

Маска 1. Мы сегодня с вами отправляемся в путешествие по необычной стране – по Стране Эмоций. Мы будем знакомиться с миром эмоций, погружаться в атмосферу этой страны. Путешествовать мы будем на воображаемом поезде. Вам понадобятся ваша смекалка, находчивость, умения находить общий язык с другими людьми. Во время путешествия мы будем делать остановки, интересные и познавательные, где необходимо проявить себя.

Маска 2. Выходить мы будем и группами, и вместе, где каждый будет за себя. Очень важно после остановок не опоздать на поезд. А чтобы вы не ску-

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

чали в пути, во время движения поезда, вам тоже нужно будет потрудиться. Отправляемся мы налегке, но в ходе путешествия будем наполнять свой багаж новыми знаниями, впечатлениями, практическими работами. "Маршрут движения" поможет нам ориентироваться в этой необычной стране. Будьте внимательны, старайтесь запомнить то, что увидите во время движения и во время остановок. Я желаю вам, чтобы каждый нашел что-то интересное для себя! Помогать сегодня нам будут наши наставники, кадеты 8-го курса.

Вместе: Итак, в добрый путь!

Всем классам раздаются путевые (маршрутные) листы, которые они проходят в указанном порядке.

Станция № 1. Мимика человека (необходим экран для слайд-шоу)

Ведущий:

– Можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?

– Что помогает это определить?

- Какие ощущения в теле Вы испытываете при различных эмоциях; радости, злости и т.д?

Мимика – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

Упражнение "Изобразите ту или иную эмоцию на лице".

•Изобразите с помощью мимики злость, удивление, печаль, радость.

•Что изменялось в выражении лица?

Выражение лица в основном зависит от различных сочетаний положения глаз, губ и бровей.

Вывод: каждый изображает по-своему, потому что каждый из вас – уникален.

Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека, а Роберт Плутчик разработал колесо эмоций и выделил в 1980 году обозначил 8 основных эмоций и связанные с ними более сложные эмоции. Получилось впечатляющее и наглядное «колесо эмоций». Основными эмоциями, согласно Р. Плутчику, являются радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, недовольствие. Они располагаются во второй линии круга от центра (см.приложение). Эмоция состоит из нескольких компонентов. Во-первых, это некое возбуждение в организме человека. Во-вторых, это особое переживание в теле (например, при сильных эмоциях учащается пульс, краснеют щёки, трясутся руки). В-третьих, эмоции экспрессивны, т.е. люди их выражают в интонации голоса, в словах, в движениях тела и в поведении. Эмоции являются очень полезным приобретением эволюции человека. Благодаря эмоциональному реагированию люди лучше понимают друг друга, поскольку эмоции передают большое количество информации.

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

Например, если собеседник злится, то можно делать некоторые предположения относительно его дальнейшего поведения и решений. Кроме того, эмоции помогают вовремя осознать опасность или благоприятность момента. Т.е. предупреждают нас, сигнализируют, привлекают наше внимание к чему-то важному и дают возможность найти верное решение в конкретной ситуации. Эмоции подкрепляют нашу мотивацию и решимость совершить то, что хочется. Если бы наши цели были нам безразличны, мы бы к ним не стремились. Однако эмоции могут и мешать нам. Человек, который не умеет осознавать свои переживания и не умеет их контролировать, зачастую это сталкивается с конфликтами в общении, переживает серьезную внутреннюю борьбу и испытывает общую неадекватность.

Давайте попытаемся угадать. Начинается показ слайдов. Объясните, почему вы думаете, что это именно та самая эмоция?

Станция № 2. Упражнение "Ярмарка смеха".

Ведущий: Сегодня мы говорим с Вами об эмоциях человека. А как можно поднять своим близким настроение да и себе? Ответы воспитанников.

Мы предлагаем Вам тоже зарядиться положительными эмоциями и посмотреть небольшие видеоролики. Внимание на экран.

Станция № 3. Выражение эмоций.

Ведущий: Как Вы думаете, как человек может выражать свои эмоции.

Ответы кадетов. Правильно. Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию. Чтобы понять, насколько богат ваш артистический арсенал, я предлагаю Вам следующее задание:

Вам необходимо изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов, а Ваши одноклассники отгадывают эмоцию. Выходят по 4 человека.

Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

В лесу (внимание – страх – радость).

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость).

Станция № 4. Сказка

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

Ведущий: Дорогие друзья не секрет, что сказки хранят в себе всю мудрости, сегодня я прочитаю вам «Сказку о гневе». Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Обсуждение сказки. Беседа по пониманию кадетами сути сказки.

- Что же делать, чтобы не наносить такие шрамы?

- Как вы думаете, как можно справиться со злостью? Что нужно сделать?»

Совместное обсуждение предложенных способов снятия эмоционального напряжения.

Вывод: Бояться негативных эмоций не нужно, надо научиться ими управлять. Надо развивать в себе способность справляться с негативными эмоциями и стрессом, не нанося вреда ни себе, ни другим. (Иллюстрация утверждения на доске).

Станция № 5. Мое настроение в красках (необходимы карандаши).

Ведущий: нарисуйте свое настроение в данный момент. Используйте цветные карандаши, и все в кругу по очереди объясняют, почему оно «такого цвета и такой формы». Так же можно использовать для этой практики метафорические карты предложив соответственно участникам игры выбрать карту, которая отражает его настроение.

Станция № 6. "Букет приятных событий" (необходимы листы формата А 4)

А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет событий, которые вас вдохновляют, делают вас сильными уверенными в себе. Нарисуйте на весь листок цветок. На лепестках вам нужно написать: Я раду-

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

юсь, когда...Я счастлив, когда...Я весел, когда... Меня вдохновляет... Меня делает сильнее.

Так же можно предложить кадетам нарисовать букет огорчений.

Рефлексия: поделитесь пожалуйста тем, что у Вас получилось.

Завершение путешествия. Рефлексия. Сбор всех команд.

Проверка содержимого багажа, приобретенного во время путешествия.

Какая станция Вам понравилась больше всего? Почему?

Давайте посмотрим, чем мы пополнили наш багаж во время нашего путешествия. Перечисляют станции. А теперь мы предлагаем вам украсить нашу вселенную звездами наших эмоций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Азбука чувств / Центр развития межличностных коммуникаций.* – М.: Луч, 2015. – 200 с.: ил. ISBN 978-5-88915-086-2
2. *Психогимнастические упражнения для школьников : разминки, энергизаторы, активаторы/авт.- сост.М.А.Павлова.* – 2-е изд. – Волгоград: Учитель,2015. – 87 с. ISBN 978-5-7057-2636-3
3. http://psy-fly.blogspot.ru/2011/12/blog-post_11.html (дата обращения с целью редактирования материала 14.03.2017 г.)

Приложение

Колесо эмоций (Роберт Плутчик)

КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

