

Занятие для родителей по теме: «Что могут наши эмоции?».

(подготовлено по материалам Ю.В. Саенко)

Цель: расширять представления родителей об основных понятиях и функциях эмоциональных переживаний человека, о способах снятия эмоционального напряжения. Развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы.

Материалы: листы бумаги, ручки, карточки с названиями эмоций и чувств.

Ход занятия

- 1. Приветствие.**
- 2. Упражнение «Эмоции».**



Цель: развить навыки выражения и понимания эмоций.

Реквизит: карточки с названиями эмоций и чувств.

Эмоции – радость/удовольствие, гнев/агрессия, печаль/горе, отвращение, презрение, стыд/смущение, вина, удивление, интерес/любопытство, страх/тревога/ужас; обида, разочарование, страдание, отчаяние, волнение. Чувства – любовь, привязанность, симпатия, дружба, гордость, счастье, удовлетворенность, враждебность, зависть, ревность.

Каждый участник получает 1-2 карточки с названиями эмоций. Ему предлагается изобразить названную на карточке эмоцию или чувство без помощи слов, а только с использованием любых невербальных средств. Показывать карточки другим членам группы нельзя. Зрителям необходимо определить изображаемую эмоцию. Вновь названные чувства дописываются на доску.

3. Выступление психолога об основных понятиях, компонентах и функциях эмоциональных переживаний (подготовлено по материалам Ю.В. Саенко).

Существуют три условно выделяемых класса эмоциональных переживаний: эмоции, чувства и аффекты.

Эмоция – отражение отношения субъекта к значимым объектам окружающего мира. Это субъективная форма существования потребностей: эмоции сигнализируют субъекту о потребностной значимости объектов и

побуждают направить на них деятельность. Эмоции отражают отношение субъекта к миру и к самому себе, сообщают об удовлетворении или неудовлетворении потребности, а также о возможности/невозможности ее удовлетворения в будущем.



Чувство – устойчивое отношение человека к лично значимому, представляющему для него ценность объекту или событию. Это эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей. Чувства, в отличие от эмоций, выражающих отношение к ситуациям, относятся к лично значимым объектам. Эмоции и чувства могут не совпадать и даже противоречить друг другу: например, любимый человек может вызывать эмоцию недовольства или гнева. Чувства выражаются через разные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект чувств. Чувства характеризуются устойчивостью, длительностью, принадлежностью к чертам личности, а эмоции кратковременные они непосредственно переживаются в данный момент.

Аффект – сильно выраженная эмоция. Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом. Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление; отрицательных – ярость, ужас, отчаяние. Аффект характеризуется быстрым возникновением, очень большой интенсивностью переживания, кратковременностью, бурным выражением, снижением сознательного контроля своих действий.

Далее эмоциональные переживания в целом будем для простоты называть эмоциями.

Функции эмоций

1. Эмоции оценивают возможность данного предмета удовлетворить потребность и сигнализируют о его полезном или вредном воздействии на организм. Доверие к своим эмоциям позволяет человеку осознать свои потребности и интересы.

2. Эмоции способствуют возникновению стремления присвоить полезное и избавиться от вредного. Эмоциональное насыщение организма является его важной физиологической потребностью и способствует поддержанию оптимального тонуса. Для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоций, а постоянная динамика эмоций оптимальной интенсивности, не достигающей чрезмерного уровня.

3. Эмоции способствуют запоминанию своих успешных и неуспешных действий.

4. Эмоции являются источником энергии, так как они мобилизуют центральную нервную систему и организм на активные действия по удовлетворению потребностей.

5. Эмоции и их внешнее выражение помогают человеку сообщать другим людям о своем состоянии, отношении, потребностях, что необходимо для установления взаимопонимания, искренних, близких отношений и получения помощи и поддержки.

Известно, что число отрицательных эмоций (страх, гнев, отвращение, презрение, стыд, вина, печаль и др.) существенно превышает число положительных (интерес, радость и др.). Отрицательные переживания более разнообразны и конкретны и менее обобщены в отличие от положительных. Они характеризуются большей интенсивностью по сравнению с положительными эмоциями, так как большая конкретность требует больших энергетических затрат и, следовательно, большей интенсивности выраженности.

Положительная роль отрицательных эмоций заключается в том, что они являются сигналом тревоги для организма. Отрицательные эмоции длятся дольше положительных потому, что сигнал тревоги должен звучать до тех пор, пока опасность не будет устранена. Положительная эмоция – это сигнал возвращенного благополучия, и поэтому она длится недолго.

Отрицательные эмоции – следствие неудовлетворения потребности, неудачи. Они необходимы для того, чтобы оценить степень неуспешности в достижении цели. Неудовлетворенные потребности выражаются в форме отрицательного переживания беспокойства и неудовольствия. Отрицательные эмоции сигнализируют о неудовлетворении потребности, о неудачном поведении и направляют организм на поиски новых способов получения искомого результата. Стрессовые эмоции, к которым относятся гнев, печаль и страх, направленно мобилизуют человека для адаптации, изменяя его готовность к действию. Отрицательные эмоции, порожденные стрессовыми событиями, могут способствовать личностному росту.

4. Упражнение «Когнитивная репетиция». (по Ю.В. Саенко)

Цель: развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы.

5. Способы снятия эмоционального напряжения (памятка)

6. Шеринг в конце занятия.

