

**Федеральное государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Майкопское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
«Мир эмоций и чувств»**

**с. Новосевастопольское
Красногвардейский район**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Мир эмоций и чувств»

Название организации, реализующей проект: Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Майкопское специальное учебно-воспитательное учреждение для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением закрытого типа

Авторы проекта:

Шаова Г.И. – ведущий педагог-психолог Майкопского СУВУ;

Пищулина В.С. – педагог-психолог Майкопского СУВУ.

Руководитель проекта: Хут С.Е. – заместитель директор по социально-психологической работе Майкопского СУВУ

Место реализации проекта: Майкопское СУВУ

Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным», что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно. Некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, поэтому в этот период жизни могут возникать повышенная тревожность, агрессивность и различные страхи. В свою очередь, эмоциональное неблагополучие тесно связано со школьной неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми.

В связи с особенностями подросткового возраста, психологическое просвещение в сфере расширения представлений подростков об эмоциях и чувствах приобретает особую актуальность.

Данное направление работы создает условия для улучшения понимания подростками своего эмоционального состояния, причин его возникновения и возможных способов справиться с ним, а также осознания влияния эмоций на отношения с другими людьми, на другие жизненные сферы.

Разработанный проект позволяет познакомить обучающихся с основными эмоциями и чувствами, накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого они смогут ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые их окружают.

Проект имеет гибкую структуру, наполненную разным содержанием, в доступной и интересной для взрослых и детей форме. Проведение проекта возможно для большой аудитории с целью информирования подростков о базовых эмоциях, об умении распознавать и произвольно проявлять собственные чувства, а в мини-группах (6-8чел) – создание у каждого участника чувства принадлежности к группе, преодоление негативных и закрепление положительных эмоций.

Проект «Мир эмоций и чувств» состоит из нескольких частей, каждое из которых может быть использовано самостоятельно.

Цель: расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций и чувств.

Задачи:

- информирование о видах и функциях эмоций, особенностях их проявления и переживания;
- развитие невербальных средств общения (мимики, пантомимики), формирование эмоциональной лексики;

- создание условий для развития способности подростков понимать эмоциональные состояния других людей и умения выразить свое состояние;
- развитие творческого воображения, социальное сотрудничество, эмоциональный интеллект.

Форма проведения: открытое мероприятие с элементами социально-психологического тренинга; занятия в мини-группах.

Оборудование: компьютерные технические средства, флипчарты, карточки, шары, средства наглядности.

Ожидаемый результат:

После проекта обучающиеся должны научиться:

- понимать собственное эмоциональное состояние,
- выражать свои чувства и распознавать чувства и эмоции других людей через мимику, жесты, интонации,
- использовать навыки саморегуляции и релаксации, для управления своим эмоциональным состоянием, для восстановления своего душевного равновесия.

Ход мероприятия.

Звучит музыка, выходят ведущие.



Ведущий 1. Мы часто радуемся и восхищаемся

Ведущий 2....грустим и удивляемся, иногда впадаем в ярость, а значит, что мы испытываем? (Вопрос залу)

ЭМОЦИИ...

На сегодняшней встрече мы расскажем вам о мире Эмоций и чувств.

Ведущий 1.Что такое эмоции? (Душевное переживание, чувство)

Ведущий 1.**Эмоции** — это переживание наших отношений к различным предметам и явлениям окружающего мира, а также к самому себе. Это реакции на конкретные ситуации.

Ведущий 2.



Кроме эмоций существует такое понятие, как **Чувства** - это наши эмоциональные отношения к различным объектам и явлениям. К чувствам можно отнести: любовь, зависть, долг, справедливость, ответственность, преданность, юмор.

Наши эмоции и чувства выполняют много важных **функций**:

- Регулируют поведение человека: либо поощряют движение в верном направлении, либо удерживают от неверных шагов (например, если поведение человека делает его сильнее, то это вызывает радость, интерес, а если человек действует во вред себе, то у него возникают неприятные переживания).
- Стимулируют человека к развитию, освоению нового опыта (обычно человек начинает что-то менять в своей жизни, когда *чувствует*, что уже не может жить так, как раньше).
- Эмоции и чувства облегчают взаимопонимание между людьми, способствуют сплочению и более тесному общению.

Вывод: жизнь без эмоций становится пустой и неинтересной.

Ведущий 1.

- Как вы думаете, каким образом мы выражаем свои эмоции и чувства?

- А можно глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?

- Что помогает это определить? (Ответ из зала) МИМИКА

Мимика- это выражение лица человека.



Можно ли по выражению лица определить эмоции и чувства человека?

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



Ведущий 2.

Давайте проверим, сможем ли мы сами изобразить различные эмоции с помощью карандаша и бумаги.

Упражнение

Приглашаем 4-х участников (к флипчартам).

На листах изображены 4 лицевых овала, лишённые всех внешних черт. Вам необходимо нарисовать 4 лица, которые должны выражать разные эмоции.

Ведущий 1. Пока художники работают, мы с вами будем называть эмоции и чувства по буквам алфавита.

Какие вы знаете эмоции? Игра «Буквы алфавита»

А- апатия	Н – надменность,
Б – блаженство,	настороженность.
беспомощность, безмятежность,	О – оптимизм, опасение,
бодрость, беспечность.	отчаяние, отвержение, отвращение.
В- восхищение, восторг,	П – предвкушение, паника,
воодушевление, высокомерие.	покой.
Г – гнев, горе, грусть.	Р – радость, решимость,
Д- досада, депрессия.	С – страх, скука, страсть,
Ж – жалость.	смятение, сожаление, симпатия.
З – злость, замешательство.	Т – тревога, тяжесть.
И – игнорирование,	У – удивление, ужас,
изворотливость, инертность.	уверенность, утомительность.
К – критиканство, колкость.	Х – хандра, холодность.
Л – ликование, любовь.	Ч – чёрствость.
М – месть, монотонность.	Э – энтузиазм, эмпатия,
	эгоизм.
	Я – ярость, язвительность.

Ведущий 2 -Давайте посмотрим, как наши художники справились с заданием.

Художники, поменяйтесь местами и подпишите под портретами эмоции, которые они у вас вызывают.

Пока наши художники продолжают работать, мы отгадаем загадки.

Работа с залом

Загадки:

Движеньем губ и щёк, и глаз
Лицо сказало: -Видеть Вас
Приятно мне, улыбка,
Дарю я Вам (Улыбку).

Если горько на душе,
Шлёпнулся, впилась заноза...
Не из носа и ушей,
А из глаз польются (Слезы).

Рты растянулись до ушей
В глазах добра с избытком.
Что вижу я у малышей
На личиках? (Улыбку)

Если б цветик был заветный,
Тот, что с виду неприметный,
Что бы загадать ты смог
На волшебный лепесток?
(Желание)

А что горит без пламени?
(Любовь)

Не могу я делать ничего,
Не хочу я видеть никого,
Съела грусть, тоска меня,
Всему виной...
(Апатия)

На меня нашла тревога,
Беспокойство по причине,
То ли будет, то ли нет,
Мне на все это ответ?
(Волнение)

Горы я готов свернуть,
Вся работа мне под силу,
Но нужно в руках себя держать,
Чтобы голову не потерять.
(Любовь)

На лице цветёт –
От радости растёт.
(Улыбка)
Что на всех языках
Звучит одинаково?
(Плач и смех)

Ведущий 1. Давайте посмотрим, что получилось у наших художников?

Ведущий 2. Мы с вами сейчас определяли чувства и эмоции по мимике. А еще по каким признакам можно определить эмоции человека?

Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

Давайте попробуем, получится ли это у нас?

Упражнение «Быстрые превращения» (Карточки и номерки)

От каждого ряда вызывается по 2 человека.

«Сейчас с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные эмоции»

Представь ..., что ты сейчас:

1) Певец, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал тебе рукоплещет, слышны крики «браво». Превратись в этого певца.

2) Представь, что ты нечаянно разбил красивую тарелку в гостях у друга. Что ты чувствуешь сейчас?

3) Ты потерял свой телефон и не можешь его найти...

4) Тебя ужалила оса...

5) Вдруг из-за угла навстречу тебе бросилась с лаем огромная собака...

6) Ты – мама, чей сын впервые без напоминания навел порядок в своей комнате...

А как вы думаете, еще с помощью каких средств можно выразить эмоции?

МИР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ В ИСКУССТВЕ

Можно ли в картине выразить чувства?

Как музыка выражает чувства?

Способен ли выразить чувства камень или металл?

Чувства — это отношение человека к окружающему миру и людям, с которыми он общается, к предметам и вещам. Чувство подчас захватывает нас врасплох, мы не можем избавиться от него. С помощью нашего сознания чувство может даже руководить нами.

Человеческая жизнь невозможна без переживаний, поэтому мы слушаем любимую музыку, читаем любимую книгу и способны смотреть на любимые вещи. При этом мы испытываем чувства счастья, восторга, радости, любви.

Но для эмоций нам нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием: печаль, грусть, скорбь.

Чувства в живописи.



Виктор Васнецов «Сирин и Алконост. Птицы радости и печали»



Исаак Левитан «Над вечным покоем»



Федор Решетников «Опять двойка»



Дональд Золон «Беззаботное детство»



Иван Шишкин «Рождь»



И.М. Тоидзе. Плакат «Родина-мать зовёт»

Чувства в музыке

Музыка в жизни играет далеко не последнюю роль. Очень часто именно музыка способна затронуть внутреннее состояние. В трудные моменты жизни она помогает справиться с депрессией и унынием.

ВОЙНА – короткое и жесткое слово, за которым страх, слезы, боль, смерть.

Война подняла весь народ на борьбу с врагом, и легендарная песня В.И.

Лебедева-Кумача и А.В. Александрова «Священная война» стала символом того времени, своеобразным военным гимном. (Звучит песня)



- Это произведение создано в весёлом ритме марша. Оно вызывает у нас наряду с чувством радости и чувство горести, от чего на глазах наворачиваются слёзы.

День Победы для нас – праздник одновременно горестный и радостный. Радостный, потому что мы победили; горестный, потому что многие люди не вернулись с войны. ((Звучит песня)

Чувства в скульптуре

Свои чувства и переживания человек научился выражать в камне и металле. Главный предмет изображения в скульптуре – человек. В своем творении автор сохраняет все самое прекрасное, возвышенное, героическое в человеке. Скульптура правдиво показывает сложные переживания, настроения, мечты и надежды человека.

Скульптура способна оказывать сильное эмоциональное влияние на человека.

На площади Скорби Мамаева кургана расположена фигура скорбящей матери, на руках которой покоится погибший воин. Она оплакивает погибшего, а вместе с ним и всех, кто отдал свои жизни ради победы. Всех, кто побывал у этой скульптуры, непременно охватывает чувство скорби, горечи, тоски, горя.



Е.В. Вучетич. Скульптура «Скорбящая мать»



Е.В. Вучетич. Скульптура «Родина-мать зовёт»

Скульптура обладает удивительным свойством психологического воздействия на каждого, кто ее увидит. Основная мысль – образ женщины-воительницы, женщины-матери, знающей, что такое любовь и что такое ненависть



А. Корнаев, З. Дзанагов «Дерево скорби»

«**Древо скорби**» — памятник жертвам террористического акта, произошедшего 1 сентября 2004 года в Северной Осетии — в Беслане. В результате захвата террористами школы погибло 335 человек, из них - 186 детей. Бронзовая композиция представляет собой ствол дерева, образованный четырьмя женскими фигурами. Крона дерева образована распростёртыми руками женщин, которые держат ангелов, символизирующих погибших детей. Головы женщин наклонены, на лицах печаль, горечь от потери своих детей.

Вывод: Картины, музыка, скульптуры и другие произведения искусства помогают человеку понять чувства других людей, разобраться в своих чувствах, учат сопереживать, радоваться и огорчаться, учат чувствовать. После просмотренных любимых картин или прослушанной музыки человек легко переживает личные неприятности, спокойно переносит жизненные трудности. Произведения искусства «лечат душу человека».

Выходят воспитанники с названиями эмоций на шарах и читают стихи.
Ведущий 1. Мы с вами убедились, что существует большое количество эмоций и чувств.

Эмоции могут доставлять нам радость и делать нас несчастными. Могут вдохновить и парализовать нашу волю. Они способны делать человека сильным или слабым, свободным или зависимым, красивым или некрасивым в зависимости от положительной или отрицательной окраски.

Давайте попросим наших ребят разделить на помогающие и мешающие человеку эмоции. Подскажите, как эти эмоции нам мешают....., помогают.... в жизни?

Вывод: в жизни нельзя провести четкую грань и разделить эмоции на положительные и отрицательные.

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства.

Ведущий 2. Нет хороших и плохих эмоций. Есть хорошие и плохие поступки.

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно научиться ими управлять, чтобы не получилось так, как это произошло с нашим героем.

Давайте посмотрим на экран.

Видеоролик - « Не с той ноги» - фрагмент из тележурнала «Ералаш»

Ведущий 1. Во власти какой эмоции был герой данного видеосюжета? Способен ли он адекватно воспринимать происходящее вокруг него? Кто пострадал в результате?

Ведущий 2. Рядом с человеком, у которого настроение плохое, окружающим находиться некомфортно, поэтому такой человек часто бывает одинок.

Когда у человека хорошее настроение, ему самому приятно и уютно в таком состоянии, и окружающим людям тоже приятно находиться рядом с ним.

В жизни происходит много событий, при которых сложно сохранять хорошее настроение, но даже при самых тяжелых жизненных обстоятельствах человек способен управлять эмоциями и чувствами (своими и других людей).

Ведущий 1.

Так что же нужно делать, чтобы управлять своими эмоциями и чувствами?

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание.

Давайте вспомним способы, которые помогут нам избавиться от неприятного настроения:

- Сменить вид деятельности (заняться спортом, принять контрастный душ, потанцевать под музыку, громко покричать)
- Посмотреть на горящую свечу или пламя;
- Подышать, делая глубокий вдох и выдох.
- Убрать в комнате, вымыть посуду.
- Очень хорошо помогает массаж.
- Съесть что-нибудь вкусное (шоколад, банан).
- Проверенный способ снятия стресса – душевный разговор.

Ведущий 2.

Мы сейчас вас научим некоторым простым упражнениям для снятия эмоционального напряжения:

Упражнение «**Сожми кулачок**».

Вместе со мной представим, что мы держим в руках что-то ценное, а кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки крепче и крепче. Кисти начинают дрожать, но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки. Пальцы рук расслаблены.

Упражнение «**Свеча**»

Исходное положение – сидя за партой или на полу. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Упражнение «**Воздушный шар**»

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох. Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух,

одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.

Ведущий 1. При подготовке мероприятия мы провели анкетирование с целью выяснения эмоционального состояния воспитанников в течение дня: в группе, на производстве, в школе, в свободное время.

Результаты анкетирования.

Чувства и эмоции	Места, где я обычно испытываю эти чувства			
	В группе	В мастерской	В школе	Среди друзей
Обычно				
1. Радость	96	78	101	120
2. Обида	18	17	9	5
3. Грусть	34	46	21	-
4. Страх	13	8	6	-
5. Злость	28	17	17	2
6. Удивление	25	15	32	20
7. Интерес	76	92	113	118
8. Скука	18	18	10	-
9. Восторг	9	24	51	100

И вот результат: как ни удивительно, но больше положительных эмоций наши воспитанники испытывают в школе. А в завершение давайте посмотрим видеоролик об эмоциях, которые испытывают наши воспитанники. **(Видеоролик с воспитанниками).**

Ведущий 2

Теперь подведём итог нашей работы. В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других. Это источник благополучного общения, взаимности. Следите за своим настроением и тем самым создавайте вокруг себя благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничным отношениям с окружающими.

Ты улыбкой, как солнышком, брызни,

Выходя поутру из ворот.

Понимаешь, у каждого в жизни

Предостаточно бед и забот.

Разве любы нам хмурые лица?

Или чья-то сердитая речь?

Ты улыбкой сумей поделиться

И ответную искру зажечь!

Ведущий 1

Давайте улыбнемся друг другу, ведь улыбка – ключ к хорошему настроению.

(Звучит песня Ю. Энтина «Улыбка»)

Заключение:

Основная цель проекта « Мир эмоций и чувств» была направлена на расширение познавательной сферы обучающихся, их умение выражать свои чувства, на обучение навыкам саморегуляции, управления своим эмоциональным состоянием.

Структура проекта была разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков, так как не все они свободно могут высказать свое мнение, обыграть предложенную ситуацию, утвердиться в глазах сверстников, преодолеть робость и неуверенность.

В течение всего проекта использовались разные формы работы:

фронтальная, групповая, парная;

методы: словесный (беседа, понятие), наглядный (презентация, видеоролик),

рефлексия.

Использованы отрывки из музыкальных произведений, репродукции картин, стихотворения, загадки, что придавало занятию положительный эмоциональный настрой и конкретность.

Приобретённые умения помогут ребятам контролировать своё поведение, будут способствовать положительной коммуникации, сохранению психического здоровья, для успешной адаптации в обществе.