

Самоукова Светлана Авенировна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества «Звёздный»

Пермский край, п. Звёздный

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. ТРЕВОЖНОСТЬ»

Цель: знакомство с позитивным мышлением, как способом регуляции эмоционального состояния.

Ход занятия

1. Приветствие

Цель: создание благоприятной обстановки.

2. Теоретическая часть «Положительные эмоции»

Цель: знакомство с положительными эмоциями.

В психологическом плане человек стремится к счастью. В эмоциональном плане состояние счастья сопровождается положительными эмоциями. Их всего две: интерес и радость. Они проявляются в выраженном виде в творческом труде и в любви. Интерес – наиболее часто испытываемая положительная эмоция. Только в творческом труде преобладает интерес. Интерес способствует развитию навыков, знаний и интеллекта. Это единственная эмоция, которая позволяет выполнить работу должным способом. Интерес является необходимым фактором не только для нормального течения процесса восприятий, но и для поддержания бодрствований. Радость является как бы наградой за успехи в труде. Это то, что ощущается после какого-либо творческого или социально значимого действия (радость - побочный продукт).



Связь между интересом и радостью есть классическое соотношение между трудом и отдыхом и выражается в отношении 6:1, то есть шесть дней надо с интересом работать (учиться) и один день с радостью отдыхать.

Эмоции интереса и радости должны являться основной нашей эмоциональной пищей. Главный источник интереса – свободный, творческий труд, а радость – это любовь, но для того, чтобы она пришла, надо изрядно и творчески потрудиться. Дефицит интереса приводит к депрессии. В биохимическом плане состояние интереса сопровождается выбросом в кровь эндорфинов. Вот почему, когда человеку интересно, он не болеет, умеренно ест и не хочет пить. Но если происходят неприятности, человек должен уметь находить положительные моменты в этих ситуациях. В неприятных ситуациях не стоит прокручивать в голове все, что случилось, винить других или себя в том, что произошло. Наиболее конструктивный вариант – принять ситуацию как свершившийся факт и расценить случившееся как жизненный урок.

3. Упражнение «Найти плюсы»

Цель: нахождение положительных аспектов в негативной ситуации, повышение самооценки.

Инструкция: Найти что-то позитивное в следующей ситуации: - Вы получаете в четверти по какому-либо предмету оценку гораздо ниже, чем предполагали. Что в этом может быть хорошего? Ответ «Ничего хорошего в этом нет» не принимается.

Обсуждение. Трудно ли было искать «плюсы»? Как изменилось ваше состояние после того, как «плюсы» нашлись?

4. Диагностическая часть. Рассмотрение понятия «тревога»

Цель: определение понятия «тревога», исследование уровня тревожности.

Тревога – наиболее частый отрицательный эмоциональный феномен. Тревога – эмоция, возникающая при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Находящегося в тревоге узнать довольно легко. Он скован и в



то же время суетлив. В результате активность практически равна нулю. В кровь выбрасываются одновременно вещества, и стимулирующие активность, и способствующие отдыху. Человека, находящегося в тревоге, можно уподобить автомобилю, водитель которого давит и на газ, и на тормоз одновременно. В результате такую машину может разорвать.

Тревога может быть ситуативной и личностной. Ситуативная возникает перед волнующим событием. Эту тревогу человек может снять теми же упражнениями, что и стресс. Личностную тревогу психологи идентифицируют с ржавчиной, которая разъедает металл изнутри и проявляется тогда, когда сделать уже что-либо уже трудно.

Тест «Субъективная минутка»

Инструкция: Психолог засекает время на часах с секундной стрелкой. Участники мысленно фиксируют течение времени. И как только по ощущениям пройдет минута, должны сказать «Стоп». Если начнете медленно считать, сбивайте себя, старайтесь думать о чем-нибудь другом. Интерпретация результатов: 65 сек. – норма; 55–64 сек. – легкая тревожность; 45–54 сек. – тревога средней выраженности; меньше 45 сек. – обратитесь к психологу; меньше 35 сек. – обратитесь к врачу.

5. Практическая часть

Упражнение «Произвольное поглаживание»

Цель: обучение техникам снятия тревожности.

Содержание: Вы замечали, что, когда человек волнуется или испытывает чувство тревоги, он часто потирает колени или внутренние поверхности бедер (если человек находится в сидячем положении). Или человек начинает быстро ходить туда-сюда, как маятник, при этом потирает руками наружные поверхности плеча и предплечья. Все дело в том, что на этих поверхностях находится ряд успокоительных точек, легкий массаж которых приводит нервную



систему в состояние баланса и человек через некоторое время успокаивается. Рекомендуется такое поглаживание выполнять преднамеренно.

Упражнение «Думающий человек»

Цель: обучение техникам снятия тревожности.

Содержание: Это упражнение тоже основано на точечном массаже. Вспомните, что начинает человек чесывать, когда пытается что-то вспомнить, сосредоточиться, особенно если волнуется. Он наклоняет голову и начинает чесывать лоб и начало волосистой части головы (в сидячем положении) или чесывать затылок и макушку, если он стоит. Опять это не случайно, т. к. на один цунь выше начала волосистой части головы находится успокоительная точка, которая хорошо снимает внутреннее напряжение и чувство тревоги. А человек, который пытается сосредоточиться, неосознанно пытается сначала снять напряжение, и только после этого включается мозг, который выдает нужную информацию.

6. Тест «Умеете ли вы быть счастливым?»

Цель: определить насколько испытуемым присущ стиль позитивного мышления.

7. Рефлексия

Цель: обмен чувствами.

