

Занятие двадцать седьмое.

Тема: «Мир моих чувств»

Что нужно:

Знать: значение эмоций, чувств в жизни человека; виды эмоций; влияние эмоций на поведение; взаимосвязь эмоций и чувств.

Уметь: осознавать свои эмоции; контролировать и проецировать отрицательные эмоции на бумагу; быть готовым проявлять нравственные чувства.

Ключевые слова: эмоции, чувства, эмоциональные состояния, самоуправление, самоконтроль.

Информация для обсуждения.

Чувства – устойчивые эмоциональные переживания человека. Не может быть чувств вообще, их вызывают конкретные факты, события, люди и обстоятельства. Чувства подразделяются на стенические и астенические. Стеническими называются чувства, повышающие активность личности, астеническими – чувства, снижающие активность.

Эмоции – это форма выражения чувств. Эмоции и чувства – близкие понятия, часто используются как синонимы. Разница между эмоциями и чувствами – в скорости возникновения и длительности сохранения.

Учебно-творческие задания.

1. Вопросы для самоконтроля.

- * какое значение в твоей жизни имеют эмоции?
- * приведи примеры влияния положительных и отрицательных эмоций на твоё поведение, твои действия;
- * какое влияние оказывают эмоции на результаты обучения? Приведи пример;
- * сравни эмоции и чувства, выдели их отличительные признаки;
- * как самоконтроль помогает тебе управлять своими эмоциями, настроением?

2. Задания для самостоятельной работы.

2.1. Подготовь диалог с любой эмоцией. Например, эмоцией грусти, восторга, удивления, обиды, радости.

2.2. Проанализируй эмоциональные проявления в поведении одноклассника.

2.3. Проведи самоанализ развития нравственных чувств. Оценка производится в баллах. Пять баллов – высокий уровень развития, 4 балла – уровень развития выше среднего, 3 балла – средний уровень развития, 1-2 балла – низкий уровень развития.

Нравственные чувства	Самооценка
1. Ответственность 2. Тактичность 3. Обязательность 4. Взаимопомощь	

5. Воспитанность.	
-------------------	--

2.4. Спроецируй свои отрицательные эмоции на бумагу, выполнив тематический рисунок «На что похожа мешающая мне эмоция?».

3. Рефлексия.