**Профилактическое занятие:** «Негативные эмоции как фактор неконструктивного поведения»»

**Цель занятия:** научиться определять и разделять негативные эмоции и негативные реакции (отрицательное поведение)

**Задачи:**

1. Научить анализу негативных эмоций, как собственных, так и окружающих людей.
2. Показать неконструктивность негативных реакций (отрицательного поведения) при переживании негативных эмоций человеком.
3. Предложить конструктивные виды деятельности человека для снижения интенсивности негативных эмоций.

**Форма работы:** профилактическое занятие

**Методы работы:**

* Словесные: фронтальная беседа, диалог, опрос.
* Наглядные: работа с слайдовыми презентациями, просмотр видеоролика, использование карточек в кейсе.
* Практические: проведение упражнений, решение кейсовых задач, обучение навыкам саморегуляции, тестирование.

**Материалы:** указка, кейсы (4 карточки), мыльные пузыри (16 штук), информационно-коммуникационное оборудование, бумага а 4, карандаши

**Целевая группа:** студенты 1-2 курса (старшие подростки)

**Время проведения:** 45 – 60 минут

**Ход занятия**

**I. Организационный момент (приветствие, знакомство)**

- Здравствуйте, присаживайтесь. Проконтролируйте готовность вашего рабочего места к занятию. Дежурный, назовите фамилии отсутствующих.

**II. Принятие правил работы группы.**

– СЕГОДНЯ МЫ БУДЕМ РАБОТАТЬ КАК В ГРУППАХ, ТАК И ИНДИВИДУАЛЬНО. Для того чтобы наша деятельность достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались, чтобы каждый из нас мог свободно высказывать свои мысли, не опасаясь насмешек, я – как ведущий, предлагаю повторить несколько правил:

**- Правило говорящего: «**Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца, если он, конечно, не даёт негативную оценку другому»

**- Правило поднятой руки, о**но преследует две цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

**- Право ведущего: я**, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил. Если я поднимаю руку, это дает знак на то, что в группе шумно и просьба работать тише»

И ВАЖНОЕ - КРИТЕРИЕМ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ занятия будет являться ваше самостоятельное умение пользоваться в обыденной жизни результатом достижения целей нашего занятия **(1 мин)**

**III. Сообщение темы и целей занятия**

- Мы продолжаем знакомиться с эмоциональной стороной психики человека. На ПРЕДЫДУЩЕМ ЗАНЯТИИ вы узнали, какие эмоции называют - положительными. Кстати, кто готов напомнить нам – что такое эмоция человека?

*- Эмоция человека это – это реакция человеческой психики на различные жизненные ситуации и поведение других людей. С помощью эмоций люди выражают оценочное субъективное отношение к окружающему миру.*

- Рад, что вы запомнили новые знания. Продолжим. Какие эмоции человека считают – положительными?

*- Счастье, радость, милосердие, восторг, любовь и т. п. (замечательно, вы молодцы,)*

- Вы уже рассказывали о переживаемых вами чувствах радости в вашей жизни, если случалось что-то хорошее. А если случалось что-то плохое? Бывало ли, что кто-то из вас не сдавал зачёт или экзамен? Или кто-то может конфликтовал с неприятным человеком? Какие чувства вы испытывали?

- Как вы думаете - о каких эмоциях мы будем говорить сегодня?

*- Негативных, отрицательных, плохих*

-Верно, речь пойдёт о негативных эмоциях. Прежде, чем я озвучу вам значение самого сочетания – негативные эмоции, давайте вы сами попробуете, исходя из обыденного понимание этого термина, назвать несколько негативных эмоций. Пожалуйста, поднимайте руки, кто готов назвать негативную эмоцию. Называйте эмоции по очереди.

*- Злость, ярость, агрессия, зависть и т. п.*

- А теперь может без моей подсказки определите: почему эти эмоции – негативные, отрицательные?

*- Наносят вред человеку, мешают жить окружающим.*

- Верно, хотя эти эмоции и нужны нам как механизм самозащиты, но только в определённых ситуациях и объёмах. При слишком большой интенсивности или частоте этих эмоций – они ухудшают качество жизни человека.

*-------------------------------------------------------------------------------------------------*

*- Я предлагаю посмотреть короткий ролик. Он на французском языке, но есть субтитры перевода. Хотя я уверен – вы и без слов поймете то, о чём здесь идёт речь.* ***(2 мин)***

**Ролик Негативные эмоции (5 мин) (**французский) www/b17.ru «Открой своё сердце»

О чём этот ролик? https://www.youtube.com/watch?v=gdYavEnOahI

*- О негативных эмоциях. О том, что негативные эмоции одних – порождают такие же негативные эмоции у других. Это - цепная реакция.*

***Итак запишите: негативные эмоции это – реакция психики человека на событие из жизни, которая может быть как конструктивной, так и не конструктивной. Ниже мы будем говорить о неконструктивном выражении негативных эмоций.***

- Какая эмоция представлена в демонстрируемом ролике чаще всего?

*- Злость, ярость, гнев.*

- Скажите, по вашему мнению: ярость и агрессия – одно и то же? А чувство вины и плачь – имеют различие?

*- Это разные понятия.*

- Что такое агрессия? Плачь, рыдание?

*- Это действие (реакция), это то - что видно, что выражено в поступках человека.*

- Таким образом, темой нашего занятия будет являться **формирование умений различать и разделять негативные эмоции и негативные реакции (отрицательное поведение)** для их контроля либо снижения интенсивности. Этот навык, ПОМОЖЕТ ВАМ В БУДУЩЕМ избегать конфликтов, научиться сопереживать, избежать психосоматических заболеваний, стать более коммуникабельными.

- Да, напоминаю: как всегда самым активным участникам занятия, в качестве поощрения – я даю возможность в конце занятия задать один любой вопрос на связанную с нашим занятием тему. Если это будет в моих возможностях – отвечу сразу, если вопрос окажется за рамками моих знаний – обещаю подготовить ответ на следующее занятие.

- Предлагаю вспомнить и закрепить наиболее частые отрицательные эмоции человека. Для этого, обратите внимание на экран, задание будет творческое, не только направленное на получение новых знаний, но и на развитие вашего образного мышления. Зачастую, ту или иную эмоцию человека можно сравнить с природной стихией.

**IV. Информационный блок. Работа со слайдовой презентацией «Негативные эмоции» (5 мин)**

- НАША ЗАДАЧА НА ДАННОМ ЭТАПЕ – повторить основные негативные эмоции. Попробуйте по изображению на слайде догадаться: о какой негативной эмоции идёт речь?

**- Замечательно! Вы УСПЕШНО справились с этим заданием,** я не сомневался в ваших творческих способностях!

- Дима, напомни, пожалуйста, что такое эмоция?

*- Эмоции — это реакция человеческой психики на различные жизненные ситуации и поведение других людей. С помощью эмоций люди выражают оценочное субъективное отношение к окружающему миру.*

- Спасибо, всё верно, ты – прав. Теперь, зная, что такое эмоция, и какие эмоции негативные, я предложу вам разделиться на 4 группы и выполнить кейс заданий на самостоятельное разделение эмоции и поведения. В этом задании нам поможет отечественная литература, мы используем фрагменты текста из произведения русского автора 19 века Н. Гарина-Михайловского «Детство Тёмы»

**V. Практический блок.** **Кейсы 10 мин МУЗЫКУ**

- Но для примера, на начальном этапе я покажу вам видеосюжет, после просмотра и анализа которого, вы постараетесь назвать мне отдельно эмоцию от поведенческой реакции героини ролика.

Алгоритм анализа прост – эмоция, это внутреннее состояние, действие – это в большинстве случаев внешне видимые проявления эмоции, заключающиеся в поступках или деятельности человека не свойственных ему в обыденной жизни.

- Итак, смотрим видеосюжет

- Какое чувство испытывает героиня сюжета? (Гнев, ярость) На какие действия эта эмоция толкает героиню? (швыряние в обидчика вазы, в вербальную агрессию)

- Сейчас мы приступим к основному этапу нашей работы. Пожалуйста, прочитайте текст из карточки кейса заданий. Проведите анализ ситуации из произведения сначала самостоятельно, а затем обсудите в своих подгруппах - какую эмоцию испытывал главный герой. На какие действия или состояния подвигла Тёму испытанная эмоция? Конструктивны ли они или нет? Назовите ваши варианты конструктивной реализации эмоции главного героя. Выберите спикера группы – он прочитает нам текст, и назовёт итог вашей совместной работы: эмоцию и действия (реакцию).

- Есть желающие взять самую трудную красную карточку? Будьте уверенны в себе – вы все сможете решить задания кейса, в случае затруднений мы постараемся сделать это вместе.

**Замечательно, вы УСПЕШНО справились с заданием, молодцы – я очень доволен вашими результатами. Сделаем предварительный вывод по результату выполнения нашей задачи: если позволить доминировать в психике человека негативным эмоциям – поведение зачастую становиться неконструктивным.**

**VI Разминка (2 мин)**

Теперь я предлагаю провести лёгкую ФИЗИЧЕСКУЮ РАЗМИНКУ,как раз связанную с нашей темой. Минутка психологической практики – Давайте познакомимся с быстрым способом снятия негативного эмоционального напряжения. Сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

**СЛАЙД**

  1 упражнение. Встаньте. Опустите руки вдоль тела. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

**СЛАЙД**

2 Упражнение Сядте на стул, выпрямите спину, рук положите на колени. Оторвите подошвы ног от пола, напрягите все мышцы тела и постарайтесь «как бы» начать давить на стул всем своим весом, «стать тяжелее». Расслабьтесь и снова повторите.

**Эти упражнения – для снижения уровня интенсивности негативной эмоции здесь и сейчас, но конструктивным средством борьбы с возникающими в обыденной жизни негативными эмоциями нужен системный подход.**

**(5 минут)** Теперь перед нами стоит ещё одна ВАЖНАЯ ЗАДАЧА – найти конструктивные способы выражения или снижения интенсивности негативных эмоций.

- «Просто перестань думать о плохом!» Как часто вы слышали такое от «доброжелателей»? К сожалению, это не сработает. Нельзя просто отменить негативные переживания. Не получится чувствовать только радость, спокойствие и умиротворение. Гнев идет рядом с принятием, а страх соседствует с чувством бесконечной любви. Здоровый человек чувствует весь спектр эмоций. Убрать хотя бы одну из них — и его жизнь станет значительно беднее.

- Предлагаю совместно провести небольшой брейсторминг – составить устную мини-памятку и пополнить Копилку «Сам себе - психолог». Вопрос мозгового штурма сформулирую так: Как уменьшать интенсивность негативных эмоций и минимизировать частоту негативных реакций в обыденной жизни человека?

-Я буду задавать наводящие вопросы, а вы подбирать подходящие ответы

1 Чтобы переключиться с негативной эмоции на положительную какой деятельностью вы бы занялись?

Какая деятельность вам дарит радость?

Как закрепить хорошее настроение?

С помощью чего можно уменьшить значимость негативной эмоции?

Замечательно, теперь закрепим это визуально, в виде слайдовой презентации.

Слайд

- Пение, рисование – это творчество.

- Спортзал, прогулки-пробежки, катание на велосипеде или самокате - спорт

- Чтение, коллекционирование, игры интеллектуальные или спортивные рыбалка - хобби

- Помощь другим как людям, так и животным – волонтёрсво

- Общение с близкими и родными, просмотр фотоальбома – семья, друзья

- Общение с собой – анализ ситуаций для превентивной работы над негативными эмоциями в будущем.

**Вывод: если ваш мозг, ваша психика занята положительными эмоциями от важной и интересной деятельности – для негативных эмоций останеться минимум места и времени.** *Надеюсь, это вы будете использовать в повседневной жизни.*

**(5 минут) Тест эмоции**

- Но, предлагаю от теории - перейти к практике. Давайте проведём небольшое тестирование. Эта методика покажет каждому из вас отношение к себе (самооценку), к окружающему миру, и определит - насколько часто вы переживаете негативные эмоции. А по итогу, вы сами примете решение – нужно ли вам как-то бороться с негативными эмоциями.

**Вы все получили какой-то результат. Вслух обсуждать его – не обязательно, но если кого-то не удовлетворил ответ теста – вам есть о чём задуматься. А я в свою очередь – могу пригласить на индивидуальную консультацию.**

- Продолжим **(7 мин)**

- Психологи считают, что нельзя не чувствовать — но можно спрятать свои переживания под маской равнодушия или нацепить на лицо дежурную улыбку. Увы, но такая практика обернется против вас. В моменте можно продержаться, улыбаясь, про себя ругая весь мир — но долго оставаться в этом самообмане не стоит. Непрожитые эмоции дадут о себе знать — выльются в мышечные зажимы и слабость, найдут путь к телу через болезни и плохое самочувствие.

- Я хотел бы закончить наше занятие одним очень интересным и конструктивным способом снижения интенсивности негативной эмоции. Я могу заключить с вами пари: как только вы увидите материалы к этому упражнению – вы испытаете радостные эмоции и немедленно забудете про все проблемы и начнёте улыбаться.

- Мыльные пузыри – если вы думаете, что это детская забава, то вы абсолютно правы! Но эта забава – ни что иное, как обращение к вашему глубинному детскому «я», когда мир вокруг был радостным и беззаботным! Ваш внутренний ребёнок – поможет вам позабыть о «взрослых» бедах и испытываемых негативных эмоциях. Пускайте пузыри, но не забываем о безопасности – не выдувайте пузыри в лицо друг другу.

- Посмотрите, как вы обрадовались! Все улыбаетесь – как будто в мире нет проблем! Вам понравилось?

А теперь, когда вы поиграли – давайте испытаем ещё один способ конструктивного снижения интенсивности негативной эмоции с помощью этих пузырей.

- Окуните ваши «лопаточки» в раствор, наберите как можно больше воздуха в грудь и постарайтесь, не торопясь, выдуть как можно более объёмный мыльный пузырь. Это упражнение позволит вам успокоить дыхание, сосредоточиться на достижении положительной цели и вызовет эмоцию радости, восторга при виде результата вашего труда. Итак – выдуваем! Отличные пузыри, даже почти – воздушные шары! Как ваше настроение? Какие эмоции?

- Всё, закончили это упражнение, уберите пожалуйста пузыри, вернёмся к нашей теме.

**VII Завершающий этап (выводы)**

- Подведём итоги: достигли ли мы поставленной цели? Можете ли вы самостоятельно теперь определять и отделять эмоции от реакций (поведения) человека? Проверим?

Что такое негативные эмоции?

*- негативные эмоции это – реакция психики человека на событие из жизни, которая может быть как конструктивной, так и не конструктивной.*

А что такое негативные реакции?

*- Это внешние проявления негативных эмоции выраженные в неконструктивной, конфликтной или разрушительной деятельности.*

Какие способы снижения возникновения негативных эмоций мы сегодня озвучили?

*- Творчество, спорт, хобби*

- Я считаю, что самой активной была …, она может задать любой вопрос по теме.

*- Это всё хорошо, но ведь есть люди, которые вспыхивают как порох, они не могут сдержаться – как им быть?*

- Здесь – два варианта. Первый начать ходить на консультации к психологу или психотерапевту. Второе – записаться к врачу-психиатру и снижать свою сверхэмоциональность медикаментозно (возможно у человека – пограничное расстройство личности или что-то подобное).

- Домашнее задание: посмотрите короткометражный мультфильм «Мистер Безразличный», и сделайте для себя вывод – если не испытывать эмоций будет ли жизнь лучше?

**VIII Рефлексия** **Лесенка рефлексии. (4 минуты)**

**-** Я очень надеюсь, что вам было интересно это занятие.

- Перед вами изображение «лесенки рефлексии». Подойдите по одному к доске, возьмите мел и нарисуйте по одной перекладине. Тот, кто нашёл для себя что-то интересное полезное в этом занятии – рисует стрелку вверх. Тот, кто считает что ничего нового не узнал – рисует перекладину вниз. Если у кого-то есть желание прокомментировать размещение своей перекладины – мы готовы выслушать. Только будьте кратки и сдержанны. Спасибо.

- Начинаем по порядку.

- Я рад, что вы узнали что-то новое сегодня для себя. Я благодарю вас за занятие. Всем - хорошего дня!

(43-45 мин)