

Башкеева Любовь Александровна
педагог-психолог
ФГКДОУ «Детский сад № 146» МОРФ, н.п. Вологда-20

Занятие с педагогами
Тема: Управление эмоциями

Цель: коррекция эмоционального состояния

Задачи:

- учить определять и оценивать свое эмоциональное состояние
- воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- способствовать сплочению коллектива.

Ход занятия

1. Организационный момент

Добрый день, уважаемые коллеги. Мы очень рады видеть вас здесь сегодня. И в этот день мы с вами поговорим об эмоциях и о том, какое влияние они оказывают на наше психологическое самочувствие. Но для начала проведем небольшую разминку.

2. Разминка

Ведущий предлагает участникам группы показать с помощью большого пальца правой руки, в каком настроении они пришли на занятие. Если настроение радостное, бодрое — палец поднять вверх, грустное, подавленное — опущен вниз, а если нейтральное — палец находится в горизонтальном положении.

3. Основная часть

Рассказ о книге Бхагавад Гита.

Про эмоциональный интеллект или эмоциональную компетентность заговорили активно не так давно всего лет десять назад, хотя суть эмоциональной компетентности была описана несколько тысяч лет назад в Бхагавад Гите.

Про Бхагавад Гиту можно много рассказывать, но если коротко очень, то суть этого труда – через решение проблемы «Кто я?» Гита дает правильный ответ на вопрос «Что делать?» и открывает способы достижения особого внутреннего состояния, в котором можно не только постичь непреходящие духовные ценности, но и претворить их в жизнь.

Итак, к картинке. Вроде ничего примечательного - колесница, возничий, седок, лошади, но это лишь с первого взгляда.

На картине изображено простое строение психики человека.



Когда человек попадает под власть эмоций - лошади управляют колесницей, складывается ситуация опасная для человека. Лошади стремятся вырвать вожжи из рук возничего и, если у них, получается, наступает состояние аффекта, когда человек и вспомнить не может, как он опрокинул свою, а может ещё и чужую колесницу. Поэтому про человека, который попал под власть эмоций можно услышать такой сленг «вот ты загнался, вот тебя поволокло по бездорожью, вот ты гонишь».

Управлять лошадью гораздо сложнее, чем автомобилем с ручной коробкой передач.

Если для управления автомобилем нужно освоить всего 6 компонентов: руль, педали газа и тормоза, сцепление, коробка передач, окно впереди и зеркала, которые мы используем по необходимости (не все одновременно), то у лошади таких компонентов гораздо больше.

Осанка — нет осанки, нет четкой коммуникации. Нет четкой коммуникации — лошадь чувствует отсутствие вожака. Без вожака лошадь начинает проказничать.

Уздечки — их нельзя натягивать слишком сильно, ибо это доставляет коню огромный дискомфорт, пережимая челюсть, но и нельзя слишком ослаблять, тогда он перестает чувствовать контроль.

Руки должны находиться в определенном положении (90 градусов между плечом и запястьем), чтобы в любой момент можно было усилить или ослабить контроль.

Ноги. Ими можно давать огромное количество команд. Прижать, пришпорить, ударить одной из них по бедру и др. Одно неправильное движение — и конь несется совсем не туда, куда вам нужно.

Взгляд. Передача моей команды коню начинается с того, что я смотрю на цель. Если я буду смотреть на лошадь и при этом давать команду, он не сдвинется с места. Если я смотрю в одну сторону, а движениями рук и ног указываю на другое направление, он начинает метаться.

Голос. Голос должен быть твердый и уверенный, но не агрессивный или слишком мягкий.

Эмоции. Чем больше отрицательных эмоций чувствует конь, тем сложнее им управлять. Отсутствие же уверенности в себе дает коню сигнал, что ты не лидер, и что он принадлежит самому себе, а это ненамного лучше, чем конь, который чувствует тревогу.

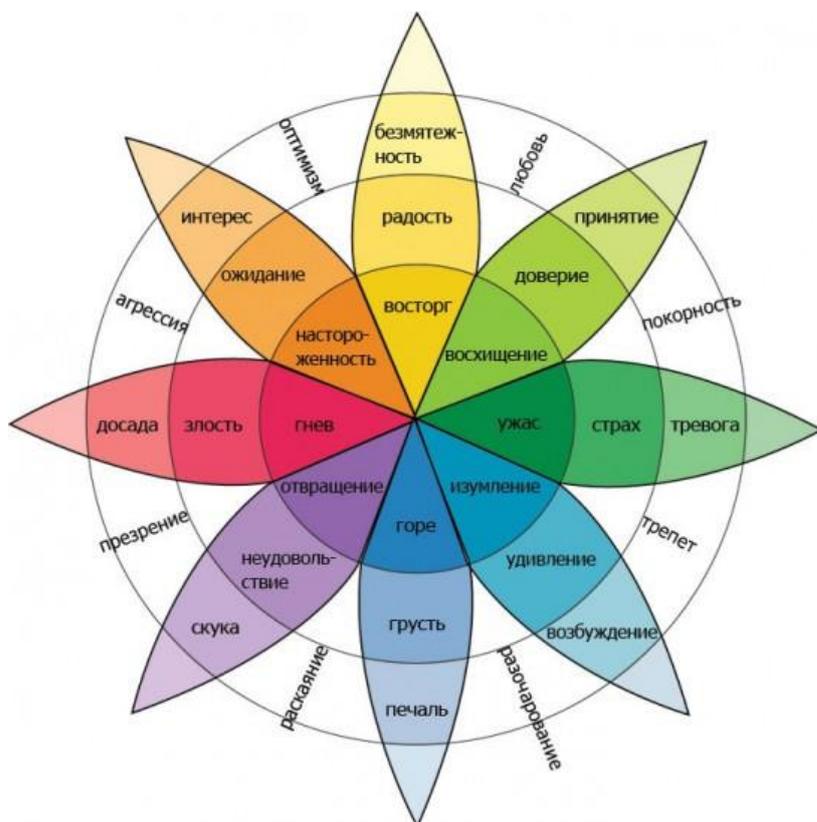
Вопросы педагогам

1. Как выглядит ваша колесница? Насколько легко и ровно она движется? Что в ней стоит поправить?

2. В каком состоянии находится моя лошадь? О чём она мечтает? На что похож характер её движения?

3. Как правит мой кучер? Легко ли даётся ему управление лошадью и телегой? Чем он сейчас озабочен? В какой помощи нуждается?

Благодаря этим тренировкам у людей появляется еще более четкое видение системы управления собственными эмоциями. Но для того, чтобы научиться управлять эмоциями необходимо научиться их различать. В этом поможет колесо эмоций Р. Плутчика



Без управления эмоциями мы перестанем быть разумными. Без эмоций мы перестанем быть людьми. Отказ от эмоций ведет в никуда. что кстати хорошо показано в фильме "Эквилибриум"

Действие происходит в будущем, когда люди лишены возможности выражать какие-то эмоции, потому что они... запрещены. Это — та цена, которую человечество платит за устранение из своей жизни войны. Теперь книги, искусство и музыка находятся вне закона. А любое чувство — уже преступление, наказуемое смертью.

Когда человек попадает под власть эмоций - лошади управляют колесницей, складывается ситуация опасная для человека. Лошади стремятся вырвать вожжи из рук возничего и если у них, получается, наступает состояние аффекта, когда человек и вспомнить не может, как он опрокинул свою, а может ещё и чужую колесницу. Поэтому про человека, который попал под власть эмоций можно услышать такой сленг «вот ты загнался, вот тебя поволокло по бездорожью, вот ты гонишь».

Умение управлять своими эмоциями - первый признак Человека Разумного.

Смысл в коэффициенте интеллекта IQ, если эмоциональный интеллект EI на нуле? Никакого. Так почему же мы так упорно придаем такой вес уму и так мало уделяем времени на познание свой эмоциональной природы?

Эмоциональная компетентность может быть определена как совокупность знаний, умений и навыков, позволяющих принимать адекватные решения и действовать на основе результатов интеллектуальной обработки внешней и внутренней эмоциональной информации.

Чтобы хорошо управлять лошадьми, стоит изначально хорошо знать их природу, привычки, повадки, научиться чувствовать их состояние.

Многие люди, почему- то уверены, что эмоции стоит уметь лишь контролировать.

Да, **контроль** нужен, но **это один из множества элементов управления.**

Всегда лишь контролировать – это большая ошибка, которая приводит к подавлению и вытеснению эмоций, которые копятся, а потом взрываются в человеке, случается нервный срыв.

Как управлять эмоциями?

1. Эмоции стоит уметь узнавать и по именам называть – **осознание собственных эмоциональных состояний**.

2. Также значимо **различать эмоции других**, дабы знать, куда вести свою колесницу на дороге жизни. **Эмпатия** является ключевой эмоциональной способностью.

Осведомленность. Чтобы поддерживать эмоциональное равновесие, или, говоря обычным языком, чувствовать себя счастливым, нужно быть компетентным в собственных чувствах.

3. Важно **управлять лошадьми в рамках правил дорожного движения** - способность использовать эмоции и формы выражения, принятые в данной культуре (или субкультуре), а на более зрелых стадиях усваивать культурные сценарии и связывать эмоции с социальными ролями.

4. При этом, стоит **уметь чувствовать себя частью процесса общего движения** - способность симпатического и эмпатического включения в переживания других.

5. И соответственно - **качественно взаимодействовать на путях, дорогах жизни** – это способность, отдавать себе отчет в том, что внутреннее эмоциональное состояние не обязательно соответствует внешнему выражению как у самого индивида, так и у других. На более зрелых стадиях — способность понимать, как выражение собственных эмоций влияет на других, и учитывать это в собственном поведении.

Равновесие. Опыт эмоциональной жизни человека сохраняется в подкорковых отделах мозга, т. е. в так называемом висцеральном мозге. Новая кора как рациональный мозг анализирует и оценивает ситуации, определяет возможность риска или получения награды. Основной принцип теории ЭИ состоит в том, что люди с высоким эмоциональным интеллектом способны уравнивать функционирование двух областей мозга, взаимодействующих между собой.

6. И чтобы не вытворяли другие водители, **вам стоит вести свою колесницу красиво** - способность справляться со своими негативными переживаниями, используя стратегии саморегуляции, которые минимизируют интенсивность или длительность таких переживаний.

Ответственность. Человек с высоким уровнем ЭИ отвечает за собственное благополучие. Эмоции побуждают его к определенному выбору, который влечет за собой те или иные действия, то или иное поведение. Принятие решения — это ответственность за свои действия.

Стратегии и навыки саморегуляции помогают людям справиться со своими эмоциональными переживаниями. Предлагаю вам познакомиться с методом Арт-терапии для снятия эмоционального напряжения.

4. Практическая часть

Педагоги вместе с ведущим рисуют картину методом правополушарного рисования.

5. Рефлексия

Самоанализ собственной мысли, чувства, знания, мироощущения.