

## Радуга эмоций и чувств

Коррекционно–развивающее занятие, в рамках Недели психологии, по программе М.М. Безруких «Все цвета, кроме чёрного»

### **Задачи:**

- развитие представлений у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека;
- развитие представлений о формах выражения эмоций, освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния

### **Ход занятия**

*Чувства* – это переживания человека, выражающие его отношение к тому, что он познаёт, делает, к происходящему вокруг, а также к окружающим людям. Любое чувство состоит из множества *эмоций* – мгновенных (сиюминутных) переживаний человека, вызванных каким – либо событием или человеком.

Наше отношение к кому – либо или чему – либо бывает положительным или отрицательным. Поэтому эмоции можно разделить на положительные или отрицательные. О чувствах не всегда можно сказать, что они положительные или отрицательные, именно потому, что они сложны и порой противоречивы.

Давайте разберёмся, какие эмоции и чувства ты испытываешь в разных ситуациях.

### **Задание 1.**

Внимательно прочитай название эмоций и чувств. Найди противоположные. (Слайд). Какие нельзя объединить, каким нельзя подобрать пару. Почему?

### **Задание 2.**

Вспомни и напиши, какие эмоции и чувства ты испытываешь в следующих ситуациях (Слайд):

- неожиданный сюрприз \_\_\_\_\_
- несправедливое наказание \_\_\_\_\_
- победа в спортивных соревнованиях \_\_\_\_\_
- интересная экскурсия \_\_\_\_\_
- плохое самочувствие кого-то из близких \_\_\_\_\_
- успех на олимпиаде \_\_\_\_\_

- предстоящий экзамен \_\_\_\_\_
- предстоящая сложная контрольная \_\_\_\_\_
- долгожданный подарок \_\_\_\_\_
- ссора с родителями \_\_\_\_\_
- ссора с друзьями \_\_\_\_\_

Всегда ли нужно давать волю эмоциям, не задумываясь говорить о своих чувствах людям, демонстрировать их?

Меняется ли твой голос, походка, осанка, мимика в зависимость от того, какое у тебя настроение? Всегда ли тебе удаётся отметить эти изменения? Наблюдение за собой поможет тебе научиться контролировать свои чувства, справляться с отрицательными эмоциями, вовремя останавливаться.

Давайте рассмотрим как проявляются те или иные эмоции.

**Задание 3.** Угадай эмоцию (слайды).

**Задание 4.** Коллаж «Мир эмоций»