

## Конспект урока по психологии в 7 классе

### Тема: «Эмоции: маски и образы».

**Цель:** способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы, осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, формирование у них способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.

**Необходимые материалы:** заготовки масок, цветные карандаши, образы эмоций в виде рисунков (счастье, печаль, злость, страх), карточки основных эмоций.

#### Ход занятия.

##### I. Приветствие.

Здравствуйте! Настал день. Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумайте: «Как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу на целый день».

##### II. Повторение пройденного материала.

*Вопросы учащимся:*

- Какую тему на протяжении шести уроков мы с вами изучали? (эмоции)
- Что такое эмоции? (переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям и самому себе)

*Раздача учащимся карточек основных видов эмоций.*

*Вопросы учащимся:*

- Нравится ли вам попавшая эмоция?
- Испытывали ли вы ее когда-нибудь?
- В каких ситуациях вы ее испытывали?

Но не только одну эмоцию радость можно испытать в состоянии счастья, а несколько, например, восхищение, восторг, веселье и т.д

- Как называются сочетания многих эмоций? (чувствами)

Работа с доской: посмотрите на следующие чувства (**счастье, печаль, злость, страх**) – разложите розданные вам эмоции по этим чувствам.

<b>Счастье</b>	<b>печаль</b>	<b>злость</b>	<b>страх</b>
удовольствие	огорчение	раздражение	неуверенность
веселье	грусть	рассерженность	испуг
радость	уныние	агрессия	нерешительность
восхищение	тоска	враждебность	беспокойство
ликование	подавленность	ярость	тревога
восторг	горе	ненависть	паника
		гнев	ужас

*Вопросы учащимся:*

- Какие виды эмоций вы знаете? (позитивные и негативные)
- Какие вы хотели бы испытывать часто?
- Какие вы совсем не хотели бы испытать?
- Какие эмоции важны и нужны в нашей жизни?
- Как это объяснить? (нет плохих чувств, они все важны, эмоция страха помогает преодолеть опасность и т.п.)

- Как мы можем угадать то или иное чувство, ту или иную эмоцию в человеке? (по мимике, жестам, интонации голоса)

*На доску:* схематические маски основных эмоций (счастье, страх, горе, злорада).

*Вопросы классу:*

- А как вы думаете, может ли у человека за проявленной эмоцией скрываться какая-нибудь другая эмоция? Например, за внешней веселостью скрывается тоска или беспокойство?
- Поднимите руки те, кто испытывал такое состояние: когда окружающим тебя людям показываешь одно, а испытываешь другое чувство?
- Почему человек скрывает или сдерживает свои эмоции и чувства, надевая своеобразную маску, собранную из других эмоций?
- Для чего это ему нужно?

**Проблема:** как вы думаете, будет ли такой человек счастлив по жизни?

### III. Объяснение нового материала.

На этот вопрос сходу ответить трудно.

Но тема нашего урока поможет нами в этом разобраться.

*Работа в тетрадях:* запишите тему урока.

Представьте такую ситуацию: подросток пришел после школы домой с друзьями. А его мама наругалась на него в присутствии друзей за невымытую после завтрака посуду.

*Вопросы учащимся:*

- Как вы думаете, какие эмоции проявит этот подросток? (злость, раздражение, рассерженность)
- А на самом деле? (обида, что мама выставила его в невыгодном свете перед друзьями).

**Вывод:** проявленные злость и раздражение – это маски обиды.

#### ***Творческое упражнение «Маски».***

Вам нужно будет вспомнить ситуацию, где вы проявляли не те чувства, которые испытывали на самом деле. И на одной стороне заготовки маски нарисовать проявленные вами эмоции, а на другой стороне – скрываемые вами чувства.

*Обсуждение:*

- Легко или трудно было вам выполнять это упражнение?
- А что было труднее изображать: маску или скрытое чувство?
- Кому не удалось изобразить маску? Почему?

*Представление масок:*

- Назовите показанные вами маски эмоций.
- Назовите скрываемые вами чувства.
- Почему мы скрываем такие чувства, как обида, огорчение, тоска и другие?
- Для чего нам это нужно?
- А что будет с человеком, который постоянно будет скрывать и накапливать обиду, страх и т.д?
- Что же нам нужно сделать, чтобы не допускать этого?

*Работа в тетрадях* – написать, что нужно делать, чтобы не портить отношения с окружающими:

1. объективно описать ситуацию (выразить истинные чувства, не притворяться).
2. описать свои чувства, связанные с ней.
3. аргументированные предложения по улучшению общения.

#### IV. Закрепление нового материала.

В заключении хочу прочитать вам *притчу «Сердце и язык»* (Н.Пезешкиан, 1996)

*Один повелитель из древних времен размышлял над вопросами жизни. Поскольку его интересовала сущность добра и зла, он приказал своему слуге принести те органы, которые были бы лучше, ценнее и прекраснее всех.*

*Слуга принес сердце и язык зверя. Господин посмотрел на органы, подумал об их смысле и на этот раз послал слугу принести отвратительнейшие и худшие органы.*

*Тот пошел и снова принес сердце и язык. Повелитель удивленно взглянул на своего слугу: «Ты приносишь сердце и язык как лучшие органы, но в то же время и как худшие, почему?» слуга уверенно ответил: «Если то, что чувствует и думает человек, идет от чистого сердца, и язык говорит только честно, в таком случае сердце и язык – ценнейшие органы. Человек, которому они принадлежат, чувствует себя здоровым и счастливым. Если же сердце закрыто и скрывает свои чувства, а язык говорит лживое и несправедливое, то оба органа становятся истинным наказанием для человека, которому они принадлежат. Раздор, который они исторгают вокруг, заполняют его изнутри, и счастье и здоровье отворачиваются от него».*

*Вопросы учащимся:*

- можно ли теперь ответить на вопрос, поставленный в начале урока «Будет ли счастлив человек, скрывающий свои истинные эмоции»?

#### V. Рефлексия занятия.

##### ***Упражнение «Цветок Чувств»***

На нашем занятии было много интересного и много разных чувств. Подумайте, какие чувства вы сегодня испытали. А лепестках напишите эти чувства, чтобы получился наш цветок чувств.

Человек должен выражать и изучать свои чувства. Должен открывать в себе еще неосознанные уголки души. Это может причинить боль. Но он должен верить в то, что с течением времени боль уступит месту освобождению огромного творческого потенциала и радости.

*Спасибо за занятие!*

