**Домашнее задание на 23.04.**

1. **Прочитать лекции.**
2. **Выполнить задания.**
3. **Лена пришлите конспекты ответов к вопросам к ГОСАМ.**

**Лекционный материал по теме «Эмоции»**

План:

1. Понятие эмоций, их роль в жизни человека.

2. Виды эмоций.

3. Биологические основы эмоций.

4. Влияние эмоций на поведение человека, эмоциональная жизнь личности.

1. Понятие эмоций, их роль в жизни человека.

 На отдельные факты и явления, на все, что нас окружает, мы реагируем не бесстрастно, а относимся ко всему определенным образом. Радость, печаль, гнев, грусть, страх, удивление - все это разнообразные эмоции, выражающие наше отношение к действительности. Даже отдельные ощущения - цвет, вкус, запах - не бывают для нас безразличными. Ощущая, мы испытываем удовольствие или неудовольствие. Все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то негодуем или восхищаемся, кого-то любим, кого-то ненавидим и пр. К.Д. Ушинский подчеркивал: «Ничто - ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования...»

 Термин «эмоция» (от лат. *emovere* - потрясаю, волную) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни. Эмоции проявляются ***внешне*:** в мимике, жестах, интонациях голоса, двигательных реакциях (экспрессия) и ***внутренне,*** т.е. в физиологических явлениях: изменении дыхания, сердцебиения и пр. (импрессия).

 Эмоциями мы называем переживания человека, сопровождающиеся чувствами приятного или неприятного, удовольствия или неудовольствия, а также их разнообразными оттенками и сочетаниями. Удовольствие или неудовольствие – это простейшие эмоции. Более сложные представлены такими чувствами как радость, печаль, грусть, гнев, страх.

 Эмоции выражают субъективное состояние человека, связанные с его потребностями и мотивами. Эмоции тесно связаны с ощущениями и в переживаниях сливаются. Например, вкусовые ощущения очень тесно слиты с эмоциями. Интересная, удачная мысль, творческая деятельность сопровождаются также эмоциями. В эмоциях отражается физическое и психологическое состояние человека и его организма. Здоровый человек, у которого удовлетворены все основные жизненные потребности, чувствует удовлетворённость; больной, а также человек, потребности которого не удовлетворяются, испытывает неудовлетворённость. Удачно выполненное дело, порождает положительные эмоции, а неудачи сопровождаются неприятными эмоциональными переживаниями.

 Значение эмоций в психической деятельности человека и становление его личности огромно. Они обогащают психику человека, яркость и разнообразие чувств делают его более интересным и для окружающих, и для самого себя. Богатство собственных переживаний помогает более глубоко и тонко понять происходящее, будь то произведение искусства – стихи, музыка, театр, или переживания других людей, или события, происходящие в мире.

***Какова роль эмоций?***

1) Эмоции позволяют обобщенно *отразить и оценить* событие.

2) Эмоции *сигнализируют* нам о состоянии нашего организма (нервной системы) и других людей.

3) Эмоции *защищают* человека, предупреждая о реальной или мнимой опасности (эмоции страха, отвращения и др.). Эти эмоции (как и все другие) сохраняются в памяти и в определенной ситуации извлекаются из нее с целью выполнения защиты.

4) Эмоции *управляют* нами, так как являются внутренними регуляторами любой деятельности.

5) Эмоции могут нас *мобилизовать* на какие-то дела, поступки.

6) Когда словесная информация плохо понимается, целесообразно использовать эмоциональную (взгляд, мимику, жесты ит.д.).

 Эмоции есть и у животных, но у человека эмоциональная жизнь богаче и ярче.

**2. Виды эмоций.**

 У человека есть настроения, аффекты, чувства, страсти и стрессы.

***Настроение*** — это сравнительно слабо выраженное, долгое время сохраняющееся эмоциональное состояние, связанное или с общим физическим, или с психологическим самочувствием че­ловека в данный период времени. ***Аффектом*** называется кратко­временное и достаточно сильное эмоциональное переживание, бурно протекающее, затрагивающее основные физиологические процессы в организме и связанное с важными событиями в жиз­ни человека, достижениями и упущениями, успехами и неудача­ми. Примеры аффектов: радость, гнев, печаль, страх. ***Чувства*** — это сложные соединения разнообразных настроений и аффектов, связанные у данного человека с различными, личностно сущест­венными событиями в его жизни, с людьми и предметами, с видами деятельности.

Иногда слово «чувство» употребляют в более широком значе­нии, используя его как синоним понятия «эмоция». Но в более строгом, научном смысле это слово обозначает те комплексы специфических эмоций, которые вызывают у человека значимые для него люди, события и предметы окружающей действительности, а также виды его занятий. Это и есть те эмоции, которыми обычно сопровождаются образы, представления и мысли людей и том, что их окружает и что с ними происходит.

***Страстью*** называется чрезмерно сильное, все подавляющее большинство, подчиняющее себе все остальные эмоции и желания, по­буждающее человека помимо его воли к определенным действиям по отношению к предмету страсти. Эти эмоции с трудом управляются сознанием и мышлением человека, более того часто подчиняют их себе, делая поведение неразумным и фактически безвольным. Предметом страсти человека может стать какой-либо другой человек, какой-то определенный род или вид занятий, какая-либо жизненная цель, стремлению к которой чело век посвящает всю свою жизнь. ***Стрессом*** называется эмоциональное переживание, достигшее такой силы, что оно начинаем отрицательно сказываться на общем физическом состоянии, на психологических процессах и поведении.

**3. Биологические основы эмоций.**

Факт тесной связи эмоций с жизненными процессами указывает на природное происхождение, по крайней мере самых простейших эмоций. Во всех те случаях, когда жизнь живого существа замирает, частично или полностью утрачивается, мы, прежде всего, обнаруживаем, что исчезли ее внешние, эмоциональные проявления. Физически больной человек становится апатичным, безразличным к тому, что происходит вокруг пего, т. е. бесчувственным. Он теряет способность эмоционально откликаться на внешние воздействия так, как при нормальном течении жизни. У всех высших животных и у человека есть в мозге структуры, тесно связанные с эмоциональной жизнью. Это так называе­мая лимбическая система, в которую входят скопления нервных клеток, расположенные под корой головного мозга, в непосредст­венной близости к его центру, управляющему основными органическими процессами; кровообращением, пищеварением, железа­ми внутренней секреции. Отсюда тесная связь эмоций, как с сознанием человека, так и с состояниями его организма.

Имея в виду важное жизненное значение эмоций, Ч. Дарвин предложил теорию, объясняющую происхождение и назначение тех органических изменений и движений, которые обычно coпровождают ярко выраженные эмоции. Эта теория получила название эволюционной. В ней естествоиспытатель обратил внимание на тот факт, что удовольствие и неудовольствие, ра­дость, страх, гнев, печаль примерно одинаковым образом прояв­ляются как у человека, так и у человекообразных обезьян. Сопоставив факты, Дарвин пришел к следующим выводам о природе и роли эмоций в жизни.

1. Эмоций выполняют в жизни человека важную приспосо­бительную роль. Они настраивают его на определенные действия и, кроме того, это для него сигнал о том, как настроено и что на­мерено предпринять другое живое существо.

2. Когда-то в процессе эволюции живых существ те органиче­ские и двигательные реакции, которые у них есть в настоящее время, были компонентами полноценных, развернутых практических приспособительных действий. Впоследствии их внешние компоненты сократились, но жизненная функция осталась преж­ней. Например, человек или животное в гневе оскаливают зубы, напрягают мышцы, как бы готовясь к нападению, у них учаща­ется дыхание и пульс. Это сигнал: живое существо готово совер­шить акт агрессии.

**4. Влияние эмоций на поведение человека, эмоциональная жизнь личности.**

Поведение человека в значительной мере зависит от его эмоций, причем различные эмоции по-разному влияют на поведение. Есть так называемые ***стенические*** эмоции, которые повышают активность всех процес­сов в организме, и астенические эмоции, которые их тормозят. Стеническими, как правило, бывают положительные эмоции: удовлетворенность (удовольствие), радость, счастье, а ***астениче­скими*** — отрицательные: неудовольствие, горе, печаль. Рассмот­рим каждый вид эмоций подробнее, включая настроение, аф­фект, чувство, страсть и стресс, в их влиянии на поведение чело­века.

Настроение создаст определенный тонус организма, т. е. его общий настрой (отсюда название «настроение») на деятельность. Производительность и качество труда человека в хорошем, опти­мистическом, настроении всегда выше, чем человека, настроен­ного пессимистически. Человек, настроенный оптимистически, всегда и внешне привлекательнее для окружающих, чем тот, у которого постоянно плохое настроение. С улыбающимся по - доброму человеком окружающие с большим желанием вступают в общение, чем с человеком, у которого недоброе лицо.

Аффекты играют в жизни людей иную роль. Они способны моментально мобилизовать энергию и ресурсы организма для решения внезапно возникшей задачи или преодоления неожи­данно появившегося препятствия. В этом состоит основная жиз­ненная роль аффектов. В соответствующем эмоциональном со­стоянии человек иногда совершает такое, на что он обычно не способен. Мать, спасая ребенка, не чувствует боли, не думает об опасности для собственной жизни. Она — в состоянии аффекта. В такой момент расходуется масса энергии, причем очень неэко­номно, и поэтому для продолжения нормальной деятельности ор­ганизму обязательно нужен отдых. Аффекты часто играют и от­рицательную роль, делают поведение человека бесконтрольным и даже опасным для окружающих.

Еще более значительна, чем у настроений и аффектов, жиз­ненная роль чувств. Они характеризуют человека как личность, достаточно устойчивы и обладают самостоятельной мотивирую­щей силой. Чувствами определяется отношение человека к окру­жающему миру, они же становятся нравственными регулятора­ми поступков и взаимоотношений людей. Воспитание человека с психологической точки зрения есть в значительной степени процесс формирования его благородных чувств, к которым отно­сятся сочувствие, доброта и другие. Чувства человека, к сожале­нию, могут быть и низменными, например чувства зависти, зло­сти, ненависти. В особый класс выделяются эстетические чувст­ва, которые определяют отношение человека к миру прекрасно­го. Богатство и разнообразие человеческих чувств — хороший индикатор уровня его психологического развития.

Страсти и стрессы в отличие от настроений, аффектов и чувств играют в жизни в основном отрицательную роль. Силь­ная страсть подавляет остальные чувства, потребности и интере­сы человека, делает его односторонне ограниченным в своих устремлениях, а стресс вообще разрушающе действует на психо­логию и поведение, на состояние здоровья. За последние не­сколько десятков лет получено немало убедительных до­казательств этому. Известный американский практический пси­холог Д. Карнеги в своей весьма популярной книге «Как пере­стать беспокоиться и начать жить» пишет о том, что по совре­менной медицинской статистике больше половины всех коек в больницах заняты людьми, страдающими эмоциональными расстройствами, что три четверти больных сердечно - сосудисты­ми, желудочными и эндокринными заболеваниями вполне могли бы вылечить сами себя, если бы научились управлять своими эмоциями.

**Эмоциональная жизнь личности.** Совокупность настроений, аффектов, чувств и страстей человека образует его эмоциональ­ную жизнь и такое индивидуальное качество, как эмоциональ­ность. Это качество можно определять как склонность человека эмоционально реагировать на различные, затрагивающие его об­стоятельства жизни, как его способность переживать разные по силе и качеству эмоции от настроений до страстей. Под эмоцио­нальностью понимается также сила влияния эмоций на мышле­ние и поведение.

Рассуждая о чувствах человека, мы уже отмечали, что они могут быть примитивными и высокими. Что же такое высокие чувства? Это такие эмоции, которые в своей основе опираются на принятую человеком высшую мораль, на нравственные нормы и ценности поведения. Благородство чувств определяется не са­мим характером этих чувств, а целями и конечными результата­ми тех поступков, которые человек совершает под влиянием этих чувств. Если человек, случайно сделав для другого что-то хоро­шее, чувствует из-за этого радость, то такое чувство можно на­звать благородным. Если у него, напротив, возникает сожаление по поводу того, что кому-то от его действий стало лучше, или, к примеру, чувство зависти от того, что кому-то хорошо, то такие эмоции благородными не назовешь.

Высшие эмоции человека — это мотивы поведения, т. е. они способны побуждать и направлять человека, стимулировать его совершать определенные действия и поступки. Это в свое время ярко описал известный голландский философ и психолог Б. Спи­ноза. Природа людей, утверждал он, такова, что по большей ча­сти к тем, кому плохо, они чувствуют сострадание, а кому хоро­шо — завидуют. Сострадание и зависть — трудно совместимые эмоции. Однако они, к сожалению, в жизни встречаются почти одинаково часто, делая порой людей эмоциональными двулики­ми янусами. Вместе с тем на протяжении веков великие и благо­родные умы человечества постоянно боролись и призывали к то­му, чтобы исключить из жизни людей неблагородные чувства.

**РАЗДЕЛ IV. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА**

***Чувства*** – переживания субъективного отношения к объективному миру.

***Эмоции* –** форма переживания чувств.

Существуют различные формы переживания чувств - эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния и др. К видам чувств относят – нравственные, интеллектуальные и эстетические чувства /иногда их именуют высшими чувствами/.

Музыкальное искусство в большинстве своем состоит и обращено к чувствам и эмоциям человека. Музыкальное произведение тогда волнует нас, когда возбуждает наши чувства, эмоции, настроения, страсти, заставляет переживать. При этом чувство может нести приятный, неприятный или смешанный оттенок \в процессе музыкальной деятельности – сочинения, исполнения, слушания \.

Переживание чувств в форме эмоций, аффектов, настроений, стрессовых состояний, как правило, сопровождается более или менее заметными внешними проявлениями. К ним относятся выразительные движения лица, мимика, жестикуляция, позы, интонации и т.д. Можно выделить также следующие основные эмоциональные состояния: интерес, радость, наслаждение, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и др.

**Эмоции и чувства в музыке**

Выражение эмоций и чувств средствами музыки имеет давнюю традицию, восходящую к учению об этосе (*этос* (обычай, нрав, характер) музыки – внутренний строй музыки и ее воздействие на человека.) и аффектах (*фффект* (душевное волнение, страсть) – бурная кратковременная эмоция) у древних греков. Согласно Аристотелю музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую определенные эстетические свойства. Подобное стремится к подобному и поэтому человек будет получать наслаждение от музыки в той мере, какой музыка способствует его характеру или настроению в данный момент. Для древних греков – Аристотеля, Платона, пифагорейцев – музыка была средством, которое уравновешивало внешнюю сторону протекания жизни с психологическим состоянием самого человека.

В таком же ключе говорили о назначении и возможностях музыки сторонники теории аффектов, не без основания полагавшие, что музыка способна выразить все душевные страсти человека. От музыканта требовалось, чтобы для более сильного и убедительного воздействия на души слушателей он умел переживать передаваемые им аффекты. Так, знаменитый клависинист XVIII в. Филипп Эммануэль Бах отмечал, что «музыкант может тронуть сердце слушателя, только если сам он преисполнен переживаниями. Он должен сам находиться в состоянии аффекта, который хочет передать слушателям…».

Исследователи аффектов устанавливали, при каких обстоятельствах надо использовать те или иные способы музыкального выражения, чтобы возбудить в слушателях ту или иную эмоцию. Примеры: А.Джами, Рамо, К.Закс, К.Штумпф – о консонансе и диссонансе.

Кванц: тональный план, интервальный план, консонанс и диссонанс, обозначения темпа и характера произведения.

Анализируя закономерности музыкальной выразительности с точки зрения теории аффектов, английский исследователь Дж.Хэррис отмечал, что выражаемая в музыке эмоция всегда связана с определенной идеей и, что сама идея несет в себе определенное настроение. «Цель музыки - возбуждать аффекты, которые могут соответствовать идее…». Дж.Хэррис высказал и такую мысль, что поэтический текст, давая направление музыкальному аффекту, увеличивает его силу и действия: «музыка и поэзия в отдельности никогда не дадут такого аффекта, который достигается при их объединении».

В книге: Петрушин В.И. Музыкальная психология, на стр.267-270 приводится 27 модальностей эмоции с их отдельными признаками, употребляемыми в музыке и разработанные В.Г.Ражниковым. Например:

1.РАДОСТНО – празднично, звонко, звучно, блестяще, бодро, игриво, бойко, ловко, ослепительно, лучисто, лучезарно, невесомо.

2.ТОРЖЕСТВЕННО – величественно, триумфально, победно, призывно, величаво, важно, помпезно, грандиозно, значительно, роскошно, эффектно, открыто, озаренно, жизнерадостно и др.

 (Их можно ксерокопировать и использовать в своей педагогической работе с учениками) Важность подобного словаря для развития эмоциональной сферы заключается в расширении сферы доступных эмоциональных переживаний. Согласно гипотезе английских лингвистов Сепира и Уорфа человек может отчетливо воспринимать и переживать только те объекты и чувства, для которых он имеет адекватное вербальное, словесное деление и название. Поэтому расширение вербального словаря одновременно поясняет и расширяет границы переживаемых чувств.

Возможность музыканта выражать в музыкальном произведении большое разнообразие эмоциональных переживаний зависит впрямую от его внутренних способностей генерировать в своем собственном психическом аппарате эти переживания. Владение подобной психотехникой /термин К.С.Станиславского/ - есть важная составляющая профессионального багажа музыканта.

***Задание1 Дайте краткую характеристику основным эмоциональным состояниям и высшим чувствам.***

**Настроение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Аффекты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Страсть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стресс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Нравственные чувства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Интеллектуальные чувства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Чувство иронии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Сарказм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Эстетические чувства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Задание 2. Решение педагогических задач.***

**Задача 1.** *Определите, к какой категории эмоциональных явлений (положительные и отрицательные эмоции, стенические и астенические эмоции, настроение, аффект, страсть, стресс) относится переживание, описанное в каждом случае. По каким признакам это можно установить?*

**А.** Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемы - куда девались их задор и одержимость.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Б.** Во время сдачи вступительного экзамена по математике сильный ученик, отличник, не может справиться с простенькой задачей. Говорит, что у него какое-то странное состояние: всё забыл.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**В.** Ученик 7 класса рассказывает, что когда он очень расстроен, то всегда всем начинает говорить грубости. Злоба так захватывает его, что он хочет её вылить на других. Из-за этого возникают ссоры, драки и прочие недоразумения. Позже он жалеет о случившемся и раскаивается. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Г.** Добросовестная и прилежная ученица была спрошена учителем. В это время в класс вошёл директор школы. Девочка растерялась и сразу замолчала. На наводящие вопросы отвечала сбивчиво. Создалось впечатление, что она не знает урока. После того, как директор вышел из класса, девочка бойко и уверенно ответила по всему тому материалу, который безуспешно пыталась воспроизвести ранее.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Д.** При обучении прыжкам с парашютом некоторые новички не находят в себе сил покинуть борт самолёта. Иных только повторным приказом удаётся заставить сделать шаг за борт самолёта. Страх и волнение не оставляют их и тогда, когда шёлковый купол парашюта раскрывается над ними, они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного действия. Иногда такое состояние не преодолевается и приходится расставаться с мыслью о прыжках.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 3.**  Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано у вас с эмоциями, выбрав для исследования любое чувство:

«ЛЮБОВЬ», «Злость», «Радость», «Любовь», «Лень», «Страх» и др.

 Время работы 2- 3 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Эмоция** | **Её польза** | **Её вред** |
| **ЛЮБОВЬ**  |  |  |

**Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.

 Ключ к тесту.

ПЕРВОЕ ЛИЦО - **радость,** ВТОРОЕ ЛИЦО **- грусть**, ТРЕТЬЕ ЛИЦО - **злость** и ЧЕТВЕР­ТОЕ - **обида.**



**Тест «Склонность к стрессу»**

**Цель**: выявление склонности к стрессу

**Инструкция**: на предложенные вопросы дай ответ «да» или «нет».

1. Часто ли вам хочется плакать?

2. Грызёте ли вы ногти, притопываете ли ногой, крутите ли волосы и т.п.?

3. Вы нерешительны?

4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?

5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?

6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?

7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с чем-либо?

8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорвётесь, часто ли впадаете в бешенство?

9. Пьёте ли вы или курите, чтобы успокоиться?

10. Страдаете ли вы бессонницей или плохим сном?

11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих?

12. Вы недовольны собой?

13. Вы утратили интерес к противоположному полу?

**Обработка данных**: При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов. Если вы ответили утвердительно на пять и более вопросов, то ваша *склонность к стрессу высокая*. Ваши нервы находятся на пределе, вам нужно предпринять какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение. Возможно, вам даже следовало бы обратиться к врачу. Если ответили утвердительно менее чем на 5 вопросов, то *склонность к стрессу низкая*.