**Домашнее задание. на 14, 21. мая.**

**Тема: Эмоциональная сфера. Воля.**

 **Прочитать конспект.**

 **Заполнить Анкетку.**

 **Выполнить практические задания.**

### Урок Эмоции. Лекция.

*Цель урока: раскрыть понятие эмоции и указать их существенные признаки*

Ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши, не выражают так ясно и верно нас самих, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей…
    К. Д. Ушинский

Разговор об эмоциях мы начнем с вопроса: зачем нужны эмоции? На самом деле мы уже знаем, что благодаря познавательным процессам осуществляется отражение окружающей действительности. При этом каждый из процессов вносит свой вклад: ощущения доставляют информацию об отдельных свойствах и признаков предметов и явлений, восприятие дает их целостное представление (образы), память хранит воспринятое, мышление и фантазия перерабатывают этот материал в мысли и новые образы. Благодаря воле и активной деятельности, человек осуществляет свои планы… Может, легко было бы обойтись без радости и страданий, удовольствия и досады, без любви и ненависти? Наша жизнь немыслима без эмоций! Недаром издавна возникало представление о трехчленной структуре психической жизни: ум, воля и чувство; о противоположности ума и сердца — «ум с сердцем не в ладу». Однако, изучению познавательных и волевых процессов внимание уделялось всегда, тогда как исследование эмоциональной жизни оставалось уделом поэзии и музыки. (Возможно приведение конкретных примеров — музыкальный фрагмент, стихотворение). В наше время ученые активно занялись проблемой эмоций и чувств и один из главных вопросов остается тот , с которого мы начали: зачем нужны эмоции и чувства? Каковы их функции, какую роль они играют в психической жизни человека?

Оказалось, что ответить на этот вопрос односложно нельзя. Дело в том, что эмоции и чувства имеют не одну определенную функцию, а несколько: как и все познавательные процессы, эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности, но только в форме переживания; во-вторых эмоции и чувства — это различные психические явления, имеющие свои специфические особенности; и, наконец, в эмоциях и чувствах отражаются потребности человека, вернее, то, как эти потребности удовлетворяются.

Эмоции — (от французкого — волнение, от латинского — потрясаю, волную), это реакции человека и животных, на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную (личностную) окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные) и неудовлетворением (отрицательные) различных потребностей организма.

Если рассматривать эмоцию как процесс, мы скажем что это деятельность оценивания поступающий в мозг информации о внешнем и внутреннем мире. Эмоция оценивает действительность и доводит свою оценку до сведения организма на языке переживаний.

Эмоциональный процесс включает в себя три основных компонента:

1. **Эмоциональное возбуждение** — если происходит событие, имеющее для человека важное значение, происходит нарастание возбудимости, скорости и интенсивности протекания психических, моторных и вегетативных процессов (а в отдельных случаях, напротив, уменьшаться).
    Эмоциональное возбуждение может принять форму эмоционального напряжения, которое возникает во всех случаях, когда наблюдается сильная тенденция к определенным действиям, но эта тенденция блокируется: страх — но бегство исключено, радость — но надо соблюдать серьезность и т.д.
2. **Знак эмоции** — положительная эмоция возникает, когда событие оценивается как позитивное для личности и побуждает действия поддержки этого события, отрицательное — когда событие оценивается как негативное и побуждает действия, направленные на устранение контакта с негативным событием.
3. **Степень контроля эмоции** — эмоции мало поддаются волевому контролю со стороны личности. Следует различать два состояния сильного эмоционального возбуждения:
	1. **Аффекты** — бурные кратковременные эмоции (страх, гнев, радость), возникающие как правило в ответ на сильный раздражитель. В уголовном праве, преступление совершенное в состояние аффекта, рассматривается как совершенное при смягчающих обстоятельствах. Ориентация и контроль за эмоциями при аффектах сохраняется менее чем на 50%.
	2. **Крайние возбуждения** — (паника, ужас, бешенство, экстаз, полное отчаяние), когда ориентация и контроль практически невозможны.

Одна из главных функций эмоций состоит в том, что они помогают ориентироваться в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности. По мнению известного психофизиолога П. В. Симонова, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать и для того, чтобы удовлетворить потребность, и тем, что на самом деле известно. На этой основе создана своеобразная формула эмоций: Э=П•(Н–И), где Э — эмоция, П — потребность (в формуле она берется со знаком «–»), Н — информация, необходимая для удовлетворения потребности, а И — информация, которую можно использовать, то, что известно.

Из этой формулы вытекают четыре следствия:

* Если П=0 (если нет потребностей), то и Э=0 (эмоция не возникает).
* Э=0 (эмоция не возникает), если Н=И (это тот случай, когда человек имеющий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации).
* Э максимальна, если И=0 (наибольшей силы эмоция достигает тогда, когда потребность существует, но совершенно нет информации о том, как ее удовлетворить). Здесь эмоция как бы компенсирует информационный дефицит. Недаром говорят, что пугает не само событие, а неизвестность.
* В случае, когда И больше Н, должна возникнуть положительная эмоция.

Пример: Томимый жаждой путник движется по раскаленным пескам. Он знает, что только через три дня пути может встретиться с источником. Удастся ли пройти этот путь? Не занесло бы ручей песками? И вдруг, завернув за выступ скалы, человек видит колодец, не отмеченный на картах. Бурная радость охватывает путника. В тот момент, когда он увидел колодец, путник стал обладателем исчерпывающих сведений о возможности утолить жажду. И это в ситуации, когда прогноз в лучшем случае предсказывал три дня тяжелейших скитаний.

Полезно было бы поработать с «формулой эмоций» самостоятельно. Подставляя различные житейские ситуации, вы сможете объяснить и радостную реакцию и сюрприз (не в этом ли психологическая разгадка всяких приятных неожиданностей?), и тревожность, и опасение перед уроком (спросят — не спросят?) или экзаменом (какой билет попадется?). В тоже время обнаружится, что многие явления эмоциональной жизни никак в формулу не укладывается. И это не удивительно: жизнь всегда богаче формул! Тем более эмоциональная!

### Виды эмоций

*Цель урока: раскрыть основную классификацию эмоций на виды.*

Среди вопросов об эмоциях, которые легче задать, чем ответить, есть вопрос: какие бывают эмоции? Трудности здесь возникают, прежде всего, из-за огромного многообразия эмоциональных явлений. Ведь их можно классифицировать по-разному: по «знаку» (плюс-минус); по характеру потребности, которая лежит в основе переживания, — биологическая или духовная; по предмету, по явлению окружающего мира, вызвавшему эмоцию; по их влиянию на деятельность человека — активизируют или тормозят; по степени выраженности — от легкого «нравится» до страстной любви. Но есть и еще одна трудность, связанная с необходимостью определить то или иное эмоциональное переживание словесно, вот как об этом сказал Ф. И. Тютчев:

|  |
| --- |
| Как сердцу высказать себя?Другому как понять тебя?Поймет ли он, чем ты живешь?Мысль изреченная есть ложь.  |

Именно по этой причине создано так много схем для обозначения эмоциональных явлений:

* Основоположник научной психологии Вильгельм Вундт предложил характеризовать эмоции по трем направлениям: удовольствие — неудовольствие; напряжение — разряжение; возбуждение — торможение.
* Современный американский исследователь К. Изард, считает ряд эмоций фундаментальными: интерес — волнение; радость; удивление; горе — страдание; гнев; отвращение; презрение, страх; стыд; вина, а все остальные эмоции — производными.

Какой бы подход мы не рассматривали, всегда обнаруживается следующая интересная особенность: к любой положительной эмоции можно подобрать соответствующую (противоположную) эмоцию, что и составляет так называемую полярность эмоций и чувств.

***Положительные эмоциональные переживания****: удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, гордость, самодовольство, удовлетворенность собой, уверенность, доверие, уважение, симпатия, нежность, любовь, умиление, благодарность, спокойная совесть, облегчение, состояние безопасности, предвкушение, злорадство, удовлетворенная месть.*

***Отрицательные эмоциональные переживания****: неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), уныние, скука, отчаяние, огорчение, тревога, боязнь, испуг, страх, ужас, жалость, сострадание, разочарование, досада, обида, гнев, ярость, презрение, возмущение (негодование), неприязнь, зависть, злоба, ненависть, злость, ревность, неуверенность (сомнение), недоверие, смущение, стыд, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь, отвращение, омерзение.*

Главная сложность здесь заключается в том, что субъективное переживание и объективная оценка этого переживания могут не совпадать. Пример: «злорадство» мы поместили в положительные переживания, но разве мы можем считать, что это переживание хорошее, доброе, одобряемое? Или «самодовольство»? Точно также и состояния, помещенные во второй список, могут оцениваться с точки зрения их ценности для общества и для развития личности. Например, «сострадание» и «сожаление» — конечно, приятными их не назовешь, но что бы вы сказали о человеке, который не способен их испытывать? Кстати, есть интересная пара к «состраданию»: «сорадование». Переживание редкое и благородное!

Я думаю, что сострадание и сорадование различны по своему происхождению, и, может быть, по «возрасту» в психике человека. Нечто напоминающее сорадование должны испытывать и животные, и это имеет биологическое значение: тревожные крики и другие признаки страдания одного животного должны рефлекторно вызывать у других животных состояние тревоги, страха и включают механизмы защиты или бегства… А вот радоваться за другого может только человек. У замечательного русского художника и мыслителя Н. К. Рериха есть такая притча:

*Старый викинг Гримр, сидя на пиру в кругу друзей, сказал вдруг, что за всю его долгую жизнь не было у него ни одного верного друга. Со всех сторон раздались возражения. Один сказал: «Вспомни, кто первым протянул тебе руку в изгнании! Это был я». Другой сказал: «Когда враги сожгли твой дом, кто строил твой дом вместе с тобой? Это был я». Третий сказал: «Кто в битве заслонил тебя собою? Вспомни о друге!» Гримр ответил им: «Я помню все, что вы сделали для меня, я люблю вас, но вы друзья в несчастьях моих, и я благодарю вас за это. Но скажу правду: в счастье не было у меня друзей. А я был редко счастлив. Это было, когда на охоте я спас короля, и он при всех обнял меня и назвал лучшим мужем. Все говорили мне приятное, но сердца друзей молчали. Это было, когда моя дружина одержала победу над датчанами. Меня считали спасителем народа, но и тут молчали сердца друзей. Когда лучшую деву я ввел в дом и назвал женой, нас венчали, но слова друзей шли не от сердца. В счастье человек как будто на вершине горы, а сердца людей открыты вниз. В счастье никогда не бывает друзей».*

Конечно, старый викинг преувеличивает, но доля психологической правды здесь есть. Люди могут весьма существенно отличаться друг от друга по способности сочувствовать, сопереживать. Эта способность получила название эмпатии. Быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, активным, сильным и в тоже время — тонким и чутким. Трудно — но к этому надо стремиться!

Итак, классификаций на виды и группы эмоций великое множество, мы рассмотрим лишь одну из них. Эмоции можно классифицировать в зависимости от субъективной (личностной) ценности возникаемых переживаний.

1. Альтруистические эмоции — переживания, возникающие на основе потребности в содействии, помощи. покровительстве другим людям: приносить другим радость, чувство беспокойства за кого-либо, забота, сопереживание, чувство надежности, умиление, чувство преданности, участия, жалости.
2. Коммуникативные эмоции — возникают на основе потребности в общении: желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, чувство симпатии, расположения, уважения к кому-либо, чувство признательности. благодарности, обожания, желание заслужить одобрение.
3. Глорические эмоции — связаны с потребностью в самоутверждении: стремление завоевать признание, почет, чувство уязвленного самолюбия и желания взять реванш, чувство гордости, превосходства.
4. Праксические эмоции — вызываемые деятельностью, ее успешностью и неуспешностью, трудностями ее осуществления: желание добиться успеха, чувство напряжения, увлеченность, любование результатами свой деятельности, приятная усталость.
5. Пугнические эмоции — происходят от потребности в преодолении опасности, интереса к борьбе: жажда острых ощущений, упоение опасностью, риском, чувство азарта, решительность, предельная мобилизация физических и умственных способностей.
6. Романтические чувства — стремление ко всему необыкновенному, таинственному, стремление к необычайному. неизведанному, ожидание чего-то необыкновенного и очень хорошего, все кажется иным. необыкновенным. полным значимости и тайны, чувство зловеще-таинственного.
7. Гностические эмоции — связаны с потребностью в познании: стремление понять, чувство удивления и недоумения, чувство ясности или смутности мысли, стремление преодолеть противоречия, чувство догадки, близости решения, радость открытия истины.
8. Эстетические эмоции — связанные с лирическими переживаниями: жажда красоты, наслаждение красотой, чувство изящного, грациозного, чувство возвышенного, чувство светлой грусти и задумчивости, растроганность, горько-приятное чувство одиночества.
9. Гедонистические эмоции — связаны с удовлетворением потребности в душевном и телесном комфорте: наслаждение от вкусной пищи, тепла, чувство беззаботности, безмятежности, сладострастие.
10. Акизитивные эмоции — возникающие в связи с интересом к накоплению.

1. **Анкетка. «Что я думаю об эмоциях и чувствах?»**

Анализ ответов:

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

Ответ: «ДА» –    , «Нет» –

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

Ответ: «ДА» –   , «Нет» –

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

Ответ: «ДА» –    , «Нет» -

4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

Ответ: «ДА» –     , «Нет» -

5. Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

Ответ: «ДА» –     , «Нет» –

6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Ответ: «ДА» –    , «Нет» –

1. **Задание:** 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**  |  |  |

1. **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.**





 **5. 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*.

 **6. II. *☼ Практические задания***

 1. Дай название эмоциям, возникающим в следующих ситуациях. Проанализируй их особенности.

А. Студент получает отличную оценку на экзамене.

Б. Начальник оскорбительно ругает подчиненного за неправильно сделанное задание. В. Человека уволили с работы.

2. Определи виды чувств в следующих ситуациях.

А. «Я таял и трепетал от невыразимого наслаждения, когда писал музыку к «Онегину» (из письма П.И. Чайковского)

Б. Ученик всегда помогает одноклассникам, испытывающим трудности в учёбе.

«**Д**» 3. Подбери примеры отрывков художественных произведений, в которых проявляются определённые эмоции и чувства. Дай им анализ.

«**Д**» 4. Опиши, какие эмоциональные состояния возникают у вас при подготовке к занятиям и при их проведении, и как это сказывается на работе

**III. ☺ *Будущему учителю***

Составь психологические рекомендации для учителя, направленные на усиление положительных эмоций или ослабление /предотвращение/ отрицательных эмоций

**IV. ♥ *Рефлексия***

Закончи фразу: «Я радуюсь, когда …………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

Я огорчаюсь, когда …………………………………………………………………………. »

***7. Задание Дайте краткую характеристику основным эмоциональным состояниям и высшим чувствам.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***8. Задание № 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.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **9. Тест «Волевой ли вы человек?»**

**Цель**: выявление уровня силы воли

**Инструкция**: Постарайся отве­тить на вопросы с максимальной откровеннос­тью /да, нет, иногда/

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая неинтересна?

2. Преодолеете ли вы без всяких усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что- нибудь неприятное?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию дома или в колледже — в состоянии ли взять себя в руки настоль­ко, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?

1. Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны?
2. Найдёте ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это не обязательно?
3. Если у вас вызывает страх посещение зубоврачеб­ного кабинета, сумеете ли вы в последний моментне изменить своего намерения?
4. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже ес­ли выполнение его принесёт вам немало хлопот?
5. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
6. Откажетесь ли вы от просмотра интересной телепередачи, если у вас не выполнено домашнее задание?
7. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, каки­ми бы обидными не оказались обращённые к вам слова?

**Обработка данных**: Если ответ «да» — поставь себе 2 очка; если «не знаю», «затрудняюсь», «иногда случает­ся» — 1 очко; если «нет» — 0 очков. Сумма получен­ных данных даст представление о воле: от 0 до 6 очков, то с *силой воли у тебя не всё благопо­лучно*. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, к обязанностям относишься спустя рукава и в этом причина разных неприятностей.

7-14 очков - *сила воли средняя*. Если столк­нёшься с препятствиями, то начнёшь действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидишь обходной путь, то тут же воспользуешься им. Не переусердствуешь, но и данное слово сдержишь. По доброй воле лиш­ние обязанности на себя не возьмёшь.

15 до 20 очков - *сила воли высокая*. Но иногда твоя твёр­дая и непримиримая позиция по принципиальным во­просам досаждает окружающим.