



**Авиационный колледж**

# **ВЕБИНАР**

## **«Эмоции в режиме дистанционного обучения»»**



**Модератор:**

**Ануарбекова Рузана Кайратовна**

**Педагог-психолог**

**Дата проведения: 26.05.2020 г.**

**Время проведения: 11.00 часов**

**Контактный телефон: 87076459832**

**Электронный адрес: [sunny.ruzana@bk.ru](mailto:sunny.ruzana@bk.ru)**

**Цель вебинара:** рассмотреть понятия об эмоциях, научиться работать с негативными переживаниями и последствиями удаленной работы

**Время работы:** 40 минут

**Аудитория:** все категории педагогических работников, преподаватели, кураторы групп и студенты.

# **Режим удаленной работы – это новый формат деятельности сотрудников, в котором нам также свойственно испытывать множество различных эмоций.**



**Технически организовать удаленную работу просто:**

**- достаточно хорошего интернета и ноутбука с минимумом необходимых программ, общего календаря, архива и электронной почты.**

**Техническая легкость – это, конечно, прекрасно. Но возникает много других опасений. Известно, что эффективность работы сотрудников зависит от их мотивации, а мотивация, в свою очередь, от отношений в трудовом коллективе. Скептики утверждают, что без живого человеческого общения у человека накапливаются ряд негативных состояний таких как (чувство одиночества, тоска, состояние печали и угнетенности, возникает тревога.**

Обычно первые впечатления от работы на «удаленке» у всех положительные: не надо тратить время на дорогу; можно самостоятельно планировать свой рабочий день; можно работать, лежа на уютном диване, а не на жестком стуле в офисе; коллеги не отвлекают пустыми разговорами и т. д.

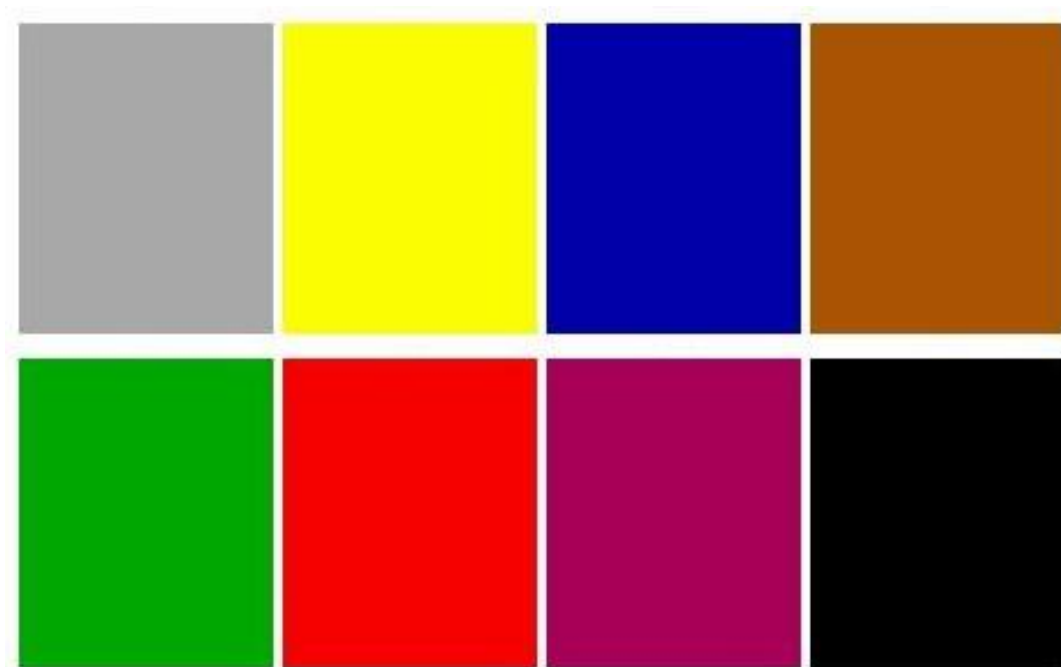


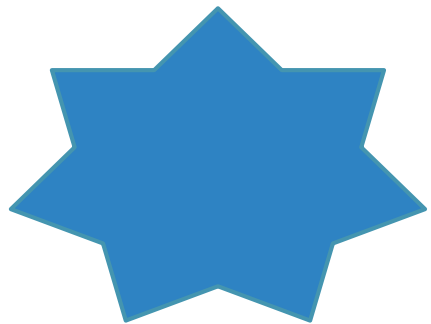
- малоподвижность и гиподинамия;
- частая отвлекаемость находящихся дома людей;
- отсутствие рабочей зоны;
- отсутствие коллективной деятельности, обмен живыми эмоциями, чувство симпатии и общение.



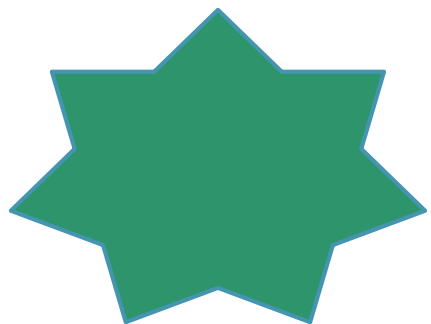
**ОЧЕНЬ ВАЖНО ЧТОБЫ ЧЛЕНЫ ОДНОГО КОЛЛЕКТИВА ОБЩАЛИСЬ**

**ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

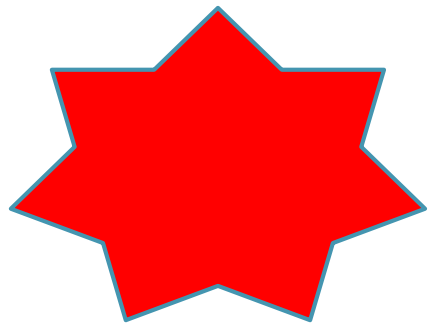




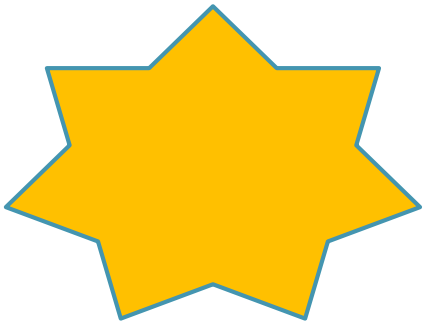
Означает спокойствие, удовлетворенность,  
мягкость и привязанность.



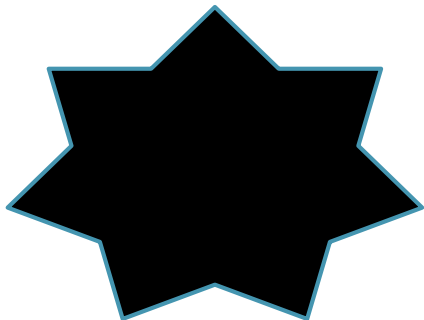
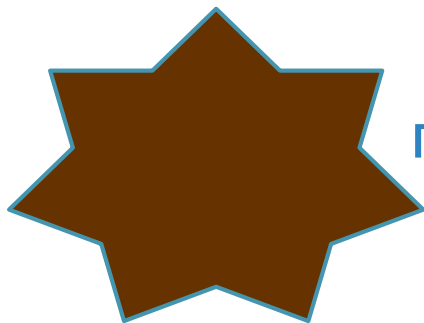
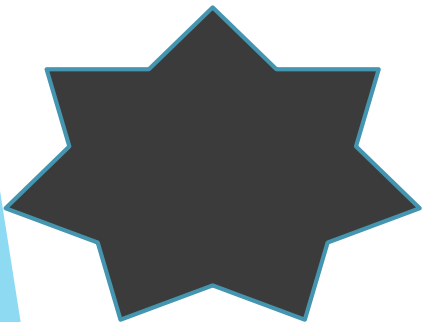
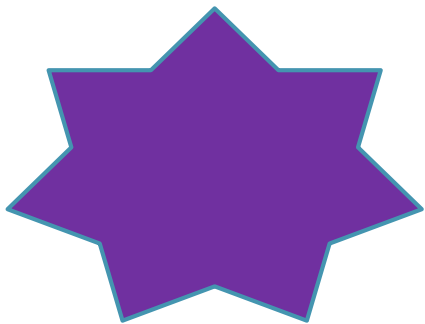
Символизирует целеустремленность,  
упорство, самоуверенность, уважение  
к себе.



Символизирует активность, силу воли,  
агрессивность, напористость,  
стремление властвовать,  
сексуальность.



Желтый цвет - активность, склонность к общению, любознательность, оригинальность, позитивность, честолюбие



Данные цвета являются символом группы негативных тенденций: тревога, стресс, страх и огорчение.





# Виды эмоций

## Положительные

Радость

Интерес

Любопытство

Вдохновение

Восторг

Восхищение

Сочувствие

## Отрицательные

Грусть

Печаль

Неуверенность

Стыд

Раздражение

Зависть

Тревога

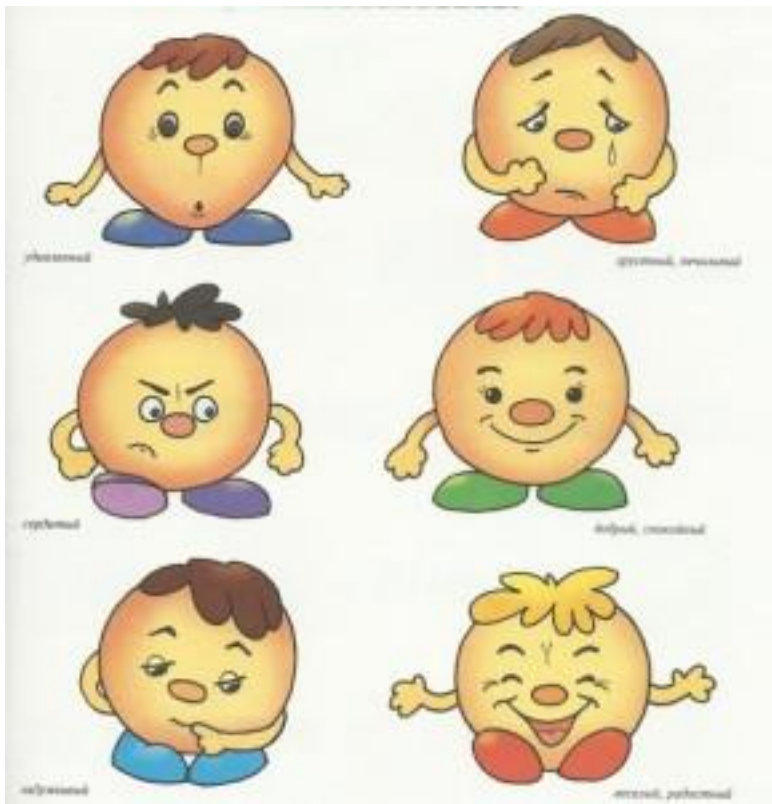
Ненависть



В период удаленной работы из-за постоянной работы с компьютером, отсутствием живого общения и взаимодействия возникает нервозность, усталость и апатичность, чувство недосказанности, раздражительность в связи с техническими неполадками.







**Какие эмоции преобладают у Вас в период дистанционного обучения?  
Поделитесь Вашими ощущениями**



# Анкета «Умеете ли Вы управлять своими эмоциями?»

1. Вас задели в переполненном автобусе, вы не обратите на это внимание Да/Нет
2. В случае критики, Вы умело воспримите и сделаете выводы Да/Нет
3. В споре Вы придерживаетесь правила «Я не спорю, лучше соглашусь» Да/Нет
4. Кто то случайно разбил или потерял Вашу любимую вещь, вы спокойно на это отреагируете Да/Нет
5. Вы резки в высказываниях, движениях и суждениях Да/Нет
6. При рассказе Вы любите сопровождать речь жестами и выразительной мимикой Да/Нет



## Обработка результатов:

Подсчитайте количество ответов «Да» и количество ответов «Нет». Если ответов «Да» больше 4-х вы относитесь к категории эмоционально устойчивому типу людей; Если ответов «Нет» более 4 –х ответов в Вас в большей степени преобладает несдержанный тип.

Если у Вас получились равнозначные ответы в Вас «достаточно» эмоций для счастливой жизни, Вы умеете держать сдерживать!!!





# КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что вызывает  
твои улыбки, когда ты



Вспомни, что такое радость. Радость — это чувство, которое возникает, когда что-то хорошее происходит. Радость — это улыбка, это смех, это ощущение счастья. Радость — это то, что делает жизнь интересной и приятной. Радость — это то, что помогает нам справиться с трудностями. Радость — это то, что делает нас людьми.

Вспомни, что такое грусть. Грусть — это чувство, которое возникает, когда что-то плохое происходит. Грусть — это слезы, это плач, это ощущение печали. Грусть — это то, что делает жизнь трудной. Грусть — это то, что помогает нам понять, что такое потеря. Грусть — это то, что помогает нам справиться с трудностями.



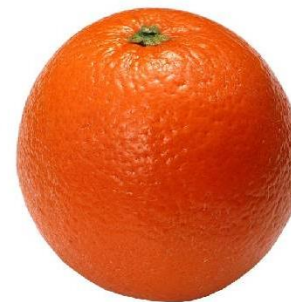
**Эмоции в узком смысле  
носят ситуативный  
характер, оценочное  
отношение к  
складывающимся или  
возможным ситуациям.  
Эмоции проявляются в  
выразительных  
движениях (мимике  
лица, интонации и в  
тембре голоса)**





**Люди разной категории  
(оптимисты, пессимисты и  
реалисты по – разному  
выражают свои эмоции)**

**Для продолжения нашей работы  
мы разобьемся на 3 группы по принципу  
«Фруктового салата – яблоки, груши,  
мандарины» и определимся кто такие  
пессимисты, оптимисты, реалисты.**





**Пессимист** — человек пессимистического склада.

**Оптимист** - человек оптимистического склада.

**Реалист** — человек, учитывающий в своей деятельности условия реальной действительности, практичный.

**Пессимизм** — мрачное (исполненное печали, грусти, беспросветности) мироощущение, при котором человек не верит в свое будущее, во всем видит унылое и плохое.

**Оптимизм** — бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек везде видит светлые стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует добро и

**Реальность** - подлинные условия реальности



«Восприятие стресса пессимистом»	«Восприятие стресса оптимистом»	«Восприятие стресса реалистом»
<p>У человека: Ухудшается здоровье Человек расстраивается, Начинает больше конфликтовать, Может начаться депрессия Обижается Его ничего не радует</p>	<p>Человек начинает «двигаться», Активизируются внутренние силы организма Быстрее начинает думать и соображать Набирается жизненного опыта Учится принимать решения Закаливается морально и физически Воспитывается сила воли</p>	<p>Человек может настроить себя, что все в этом мире переменчиво, от стресса никуда не денешься. Люди набираются опыта именно в стрессовой ситуации.</p> 

**За период работы в  
дистанционном режиме у  
субъектов  
педагогического процесса  
наблюдаются:**

**Большой объем  
работы. Ведет к  
переутомлению,  
повышению  
тревожности и  
восприимчивости**

**Отсутствие  
экспрессивности  
(способности  
выражать чувства,  
переживания и  
выразительности в  
словах и действиях)**

**Повышенная  
концентрация  
внимания  
на обучающихся, а  
также в работе с  
тех. устройствами**

**Режим рабочего дня  
не нормирован,  
постоянная работа  
с компьютером и  
электронными  
документами**

# Для само регуляции эмоционального состояния предлагаю Вам:



**Медитировать  
5 мин в день**



**Пить воду в  
достаточном  
количестве**



**Общение с близкими людьми,  
друзьями и коллегами**



**Ежедневная прогулка  
30-40 мин**



**Водные процедуры**

**Важно помнить подавлять и  
заглушать эмоции нельзя!!!  
Эмоции которые не нашли  
своего выхода в конкретной  
ситуации, трансформируются  
и оседают в теле человека.  
Есть понятие контролировать  
свои эмоции, т.е. не давать  
эмоциям перерастать в  
злость, обиду, ненависть и  
зависть.**



# ЭМОЦИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯ

Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Расстройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессонница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевания печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость

Ассоциативная игра  
в течение 25 секунд  
попытайтесь  
запомнить слова



Праздник	Поддержка
Друзья	Победа
Война	Слезы
Радость	Забота
Тоска	Любовь
Дети	Бедра
Тупик	Летать
Улыбка	Одиночество
Дождь	Риск
Спор	Падать

# Определение типа эмоциональной памяти

## Положительный тип    +

Праздник

Друзья

Радость

Дети

Улыбка

Поддержка

Победа

Забота

Любовь

Летать

## ▶ Отрицательный тип    -

▶ Война

▶ Тоска

▶ Тупик

▶ Дождь

▶ Спор

▶ Слезы

▶ Беда

▶ Одиночество

▶ Падать

▶ Риск



Помни: Мир наполняется красками тогда, когда в нем есть место для радости и улыбки, и нет места



Спасибо Всем за Внимание!!!

