

И. В. КОВАЛЕЦ

Эмоциональный МИР человека

*Пособие для взрослых (18+), проживающих в условиях
психоневрологических домов-интернатов*



МИНСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»
2016

УДК 376-056.36
ББК 74.3
К56



Рецензенты:

заведующий кафедрой социально-трудовых отношений ГУО «Республиканский институт повышения квалификации и переподготовки работников Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь», кандидат экономических наук, доцент *З. И. Волович*;
доцент кафедры педагогики УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», кандидат педагогических наук *В. И. Радионова*;
директор ГУСО «Лидский психоневрологический дом-интернат для престарелых и инвалидов» *Я. А. Стацевич*;
заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГУСО «Василишковский дом-интернат для детей-инвалидов с особенностями психофизического развития» *С. В. Куровская*

Издано в рамках проекта МТП «Беларусь на пути деинституализации. Создание образовательного пространства для людей (18+) с интеллектуальным недугом», реализованного МОО «Голос сердца» при финансовой поддержке Фонда демократии ООН. Руководитель проекта — С. К. Блай

Ковалец, И. В.

К56 Эмоциональный мир человека : пособие для взрослых (18+), проживающих в условиях психоневрологических домов-интернатов / И. В. Ковалец. — Минск : Четыре четверти, 2016. — 96 с. : ил.
ISBN 978-985-581-045-3.

Пособие «Эмоциональный мир человека» предназначено для взрослых с интеллектуальной недостаточностью, проживающих в условиях психоневрологических домов-интернатов, с целью их работы под руководством педагогов.

Пособие содержит материалы, направленные на обучение пониманию и различию эмоций, развитие способностей регулировать свои эмоции и их внешние проявления, воспитание позитивного и социально приемлемого стиля переживания эмоций. Выполнение взрослыми с интеллектуальной недостаточностью заданий пособия, основанных на разнообразных жизненных ситуациях, в интересной и доступной форме поможет формировать и закреплять у них навыки социально привлекательного и одобряемого ситуационного поведения, учиться понимать себя, свой внутренний мир и лучше понимать окружающих людей.

**УДК 376-056.36
ББК 74.3**

Учебное издание

Ковалец Илона Владимировна

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

*Пособие для взрослых (18+),
проживающих в условиях психоневрологических домов-интернатов*

Ответственный за выпуск *С. К. Блай*

Редактор *Н. Н. Хлебина*. Компьютерная верстка *Н. Н. Хлебина*. Художественное оформление *О. В. Исакова, Я. В. Кожухова*

Подписано в печать 08.07.2016. Формат 60×84/8. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 11,16. Уч.-изд. л. 7,62. Тираж 1000 экз. Заказ 401.

Издатель и полиграфическое исполнение:
ОДО «Издательство «Четыре четверти»».
Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя и распространителя печатных изданий
№ 1/139 от 08.01.2014, № 3/219 от 21.12.2013.
Ул. Б. Хмельницкого, 8-215, 220013, г. Минск.
Тел./факс: (+375 17) 331 25 42. E-mail: info@4-4.by

ISBN 978-985-581-045-3

© Ковалец И. В., 2016
© Международное общественное объединение
«Голос сердца», 2016
© Оформление. ОДО «Издательство «Четыре четверти»», 2016

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ РАДОСТЬ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Радость — одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья.

Прочитай или прослушай, объясни, изобрази мимикой (перед зеркалом):

У меня все получается хорошо и правильно.

Меня все понимают.

Все радуются вместе со мной.

Мне хорошо с моими друзьями.



Я улыбаюсь.

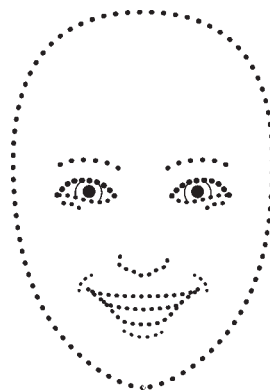
Мои глаза слегка прищурены.

Уголки рта оттянуты кверху и слегка приподняты.

Я смеюсь.

Я пою, танцую.

Соедини точки плавными линиями. Какое лицо получилось? Изобрази мимикой радость, улыбку.



Эмоциональная лексика. Объясни значения слов, повторай и запоминай их.

Радость, веселье, наслаждение, утеха, ликование, торжество, праздник, оживление, приподнятость, веселый, ликующий, светлый, сияющий, радужный.

Рассмотри рисунок.



Скажи, какое настроение у Светланы?

А какое настроение у Анатолия?

Как ты думаешь, чему рады эти люди? Что они чувствуют?

Объясни, почему ты так думаешь?

Изобрази мимикой, движениями, жестами, как радуются Светлана и Анатолий.

Разыграй эту ситуацию с товарищами — порадуйся, как Светлана и Анатолий.

Прослушай или *прочитай.

ПОБЕДНЫЙ ГОЛ

На стадионе две команды «Динамо» и «Ракета» играют в футбол. Все трибуны стадиона заполнены болельщиками. На табло стадиона виден общий результат этой игры: 2 : 2. До конца игры остается совсем мало времени — 2 минуты. Команды футболистов стараются изо всех сил забить решающий гол и победить.

Вдруг один из игроков «Динамо» вырывается вперед и неожиданно приближается с мячом к воротам противника. Удар — и мяч в сетке ворот. ГОЛ!!! Счет становится 3 : 2 в пользу «Динамо».

Все игроки «Динамо» рады победе! От восторга и переполняющих их эмоций они прыгают и обнимают друг друга. Зрители — болельщики «Динамо» — ликуют и кричат «Ура, «Динамо»!»

Как ты думаешь, какое настроение стало после гола у игроков «Динамо» и у их болельщиков? Что они чувствуют? Объясни, почему ты так думаешь? Расскажи о своих победах.

Рассмотри рисунки.



Николай

Ира

Таня

Катя

Подумай, кому из девушек Николай подарил букет роз?

Кто из девушек рад сильнее всех? Почему ты так думаешь? Подумай и скажи, какое настроение у всех этих людей.

А кому ты хочешь подарить цветы?

Разыграй такую ситуацию с другом, подругой.

Расскажи радостную историю из своей жизни.

Эмоциональная лексика. Объясни значения слов, повтори и запоминай их.

Улыбается, смеется, хохочет.

Рассмотри рисунок.



Объясни, что чувствуют эти люди. Чему они рады?

Как ты думаешь, что это за праздник?

Какие еще ты знаешь праздники?

Какие праздники радуют тебя?

Прослушай или *прочитай стихотворение.

ЦВЕТОК

Здравствуй, милый мой цветок,
Леса гость весенний!
Как красиво ты расцвел
Здесь, в уединеньи!

Улыбнется ветерок
И с тобой играет.
Солнце целый день тебя
Весело ласкает...

Якуб Колас

Какое настроение у цветка? Почему ты так думаешь?

А какое настроение это стихотворение вызывает у тебя? Почему?

Прослушай или *прочитай.

Весна в э тот год сияла невиданными краск ами. Прозра чные и погожие стояли в апреле дни. По г олубым небесам плыли, обгоняя облака, стаи журавлей. На бледно-зелёном покрове с тепи возле прудов рассыпанным жемчугом искрились присевшие лебеди. На вербах зеленели с ережки, липкой пахучей почкой набухал тополь. Несказанным очарованием была полна степь, чуть зазеленевшая, налитая древним запахом оттаявшего чернозема и вечно юным — молодой травы.

По Михаилу Шолохову

Какое впечатление произвел на тебя этот рассказ?

Как ты д умаешь, нр авится ли пис ателю э то вр емя г ода? Ка кое с остояние природы описано в этом рассказе?

Объясни, почему ты так думаешь?

Расскажи, какое время года нравится тебе и почему?

Повлиял ли этот рассказ на твое настроение и как?

Объясни пословицы и поговорки, запомни их.

От радости и старики со старухами молодеют.

И от радости слезы бывают.

Кто в радости живет, того и кручина не берет.

Рассмотри рисунок.



Объясни, какую эмоцию испытывают эти люди?

Нравится ли тебе эта эмоция? Если нравится, то почему?

Расскажи о самом радостном событии в твоей жизни за последнюю неделю, месяц, год. А что еще может порадовать тебя?

Прслушай или *прочитай.

СЧАСТЬЕ (притча)

Бог слепил человека из глины, и ос тался у нег о неиспользо-
ванный кусок.

— Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.

— Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не о тветил Бог, и т олько положил человеку в ладонь
оставшийся кусочек глины.

Притча — э то небольшая история, которая имеет поучительный характер.
Понравилась ли тебе эта притча?

Объясни, почему в притче Бог отдал человеку остаток глины?

Как ты думаешь, права ли поговорка «Каждый сам кузнец своего счастья»?
Почему ты так думаешь?

Расскажи, что для тебя — счастье?

Эмоциональная лексика. Объясни значения слов, повторяй и запоминай их.

Счастье, блаженство, счастливчик, удачный, баловень судьбы.

Объясни пословицы и поговорки, запомни их.

Жить припеваючи.

Кто чужой радости не рад, тот сам себе враг.

Содержание

Радость	3
Печаль	8
Злость (гнев)	14
Страх	20
Интерес	26
Удивление	33
Отвращение	43
Спокойствие	45
Упрямство	51
Доброта	53
Жадность	57
Обида	61
Гордость	65
Ревность	69
Дружба	71
Любовь	75
Наши эмоции, чувства и настроения	81
Методические рекомендации по работе с пособием	86
Приложения	89
Эмоции человека	89
Пиктограммы настроения	91
Список литературы	95