

ЭМОЦИИ и ЧУВСТВА



ЭМОЦИИ – это непосредственное ,
временное переживание какого-нибудь
более постоянного чувства

ЧУВСТВА – переживаемое в различной
форме внутренние отношения человека
к тому, что происходит в его жизни, что
он познаёт или делает



- Эмоции
- складываются
- Чувства
- формы переживания



- Чувства – более высокий уровень развития эмоциональной сферы, возникают при удовлетворении высших человеческих потребностей
- Чувства – черта личности
- Чувства принадлежат только человеку

- Эмоции – более низкий уровень развития эмоциональной сферы, возникают при удовлетворении естественных потребностей
- Эмоции – переживания в данный момент
- Эмоции присущи и животным и человеку



•ИСТОЧНИК

- Общение
- Природа
- Потребности
- Искусство
- Состояние организма
- Наука, техника



Виды чувств

- Моральные
- Интеллекту-альные
- Эстетические



Виды эмоций

- Положительные
- Отрицательные
- Стенические
- Астенические



Формы переживания эмоций





КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выскочит
из его лица, когда ты

_____?



Инструкция: Выберите одну из пиктограмм, которая лучше всего описывает эмоцию, которую вы видите на фотографии. Затем выберите фотографию, которая лучше всего описывает эту эмоцию. Если вы не можете выбрать одну из пиктограмм, выберите фотографию, которая лучше всего описывает эмоцию, которую вы видите на фотографии.


Инструкция: Выберите одну из пиктограмм, которая лучше всего описывает эмоцию, которую вы видите на фотографии. Затем выберите фотографию, которая лучше всего описывает эту эмоцию. Если вы не можете выбрать одну из пиктограмм, выберите фотографию, которая лучше всего описывает эмоцию, которую вы видите на фотографии.



ВОЛЯ



ВОЛЯ – психические действия, направленные на достижение сознательно поставленных целей и связаны с преодолением внешних (объективных) и внутренних (субъективных) трудностей

ХАРАКТЕР ИСТИКА	ИСТОКИ	ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ		ФУНКЦИИ	ОСОБЕННОСТИ
<p>1. Наличие цели и её достижение</p> <p>2. Наличие волевых усилий</p> 	<p>1. Потребности</p> <p>2. Чувства</p> <p>3. Взгляды и убеждения</p>	<p>1. В разных видах</p> <p>2. В действиях и поступках</p>	<p>а) как действие деятельности</p> <p>б) как поступок</p> <p>в) как состояние</p> <p>г) как поведение</p>	<p>1. Пусковая</p> <p>2. Тормозная</p>	<p>1. Присуща только человеку</p> <p>2. Возникла и развивалась в процессе труда</p> <p>3. Носит общественно - исторический характер</p>

Анализ волевого действия



ВОЛЕВЫЕ (произвольные)

сознательные действия,
направленные на достижение цели
и связанные с усилиями,
требующимися для преодоления
трудностей

1. Ставится и осознаётся цель
2. **Мотив «НАДО»**
3. Принятие решения
4. Преодолеваются трудности
5. Прилагаются волевые усилия

ПРОСТЫЕ
СЛОЖНЫЕ



ИМПУЛЬСИВНЫЕ (непроизвольные)

неосознанные действия,
совершаемые в состоянии
аффекта или стресса

Мотив «ХОЧУ»

НЕ ХОЧУ!
НАДО!

ВЫБОР

БОРЬБА МОТИВОВ -

столкновение противоположных
побуждений между которыми
нужно сделать вывод.

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

1 УРОВЕНЬ Базовые	2 УРОВЕНЬ Вторичные, развиваются в онтогенезе	3 УРОВЕНЬ Третичные, связанные с моральными ценностями
<p>Сила воли – степень необходимого волевого усилия для достижения цели.</p> <p>Настойчивость – способность упорно идти к намеченной цели, несмотря на трудности.</p> <p>(упрямство)</p> <p>Выдержка – умение тормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения.</p> <p>(импульсивность)</p> <p>Целеустремлённость – способность ставить и достигать общественно значимые цели.</p> <p>(негативизм)</p> <p>Самостоятельность – способность по собственной инициативе ставить, планировать и достигать принятое решение.</p> <p>(внушаемость)</p> <p>Энергичность</p>	<p>Решительность – способность быстро и обдуманно, без колебаний ставить цель и приступить к её исполнению.</p> <p>Смелость – умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели. (трусость)</p> <p>Самообладание – умение контролировать чувственную сторону своей психики и подчинять своё поведение решению задач</p> <p>Уверенность в себе – переживание своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним ставит жизнь и которые он сам ставит перед собой</p>	<p>Ответственность – выполнение нравственных требований.</p> <p>Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку.</p> <p>Принципиальность – верность определённой идее в убеждениях и проведение этой идеи в поведении.</p> <p>Обязательность – умение добровольно возложить на себя обязанности и выполнить их.</p> <p>Деловитость</p> <p>Организованность</p> <p>Инициативность</p> <p>Исполнительность</p>

Аргументы слабовольного

1. «Только один раз»
2. «Завтра»
3. «Я ещё маленький»
4. «Конечно, у меня есть недостатки, но, ведь идеальных людей нет»
5. «Не хватает времени»
6. «Не стоит заниматься работой, когда не расположен к ней»
7. «У меня нет способностей»
8. «Авось обойдётся, проживу как-нибудь»



ВНИМАНИЕ



ВНИМАНИЕ - направленность и сосредоточенность сознания на определённых объектах, имеющих для личности определённую значимость

"Внимание есть именно та дверь,
в которую проходит всё,
что только входит в душу человека
из внешнего мира»
К.Д.Ушинский

ОСОБЕННОСТИ :

1. Носит избирательный характер. "Внимание к одному, есть невнимание к другому".
2. Не является самостоятельным психическим процессом – сопровождает все другие.



Виды внимания

Непроизвольно е

- Цель
- Волевое усилие

Произвольно е

- Цель
- Волевое усилие

Послепроиз- вольное

- Цель
- Интерес



Свойства внимания

Объем – число поступающих сигналов или протекающих ассоциаций, которые могут сохраниться в центре ясного сознания, приобретая доминирующий характер. Объем внимания равен 7–9 единицам.

Устойчивость – длительность, с которой выделенные элементы могут сохранять свой доминантный характер.

Концентрация – сосредоточенность субъекта на объекте, сила поглощенности его этим объектом.

Распределение – возможность одновременного выполнения нескольких видов действий.

Переключаемость – способность намеренно переносить внимание с одного объекта на другой.

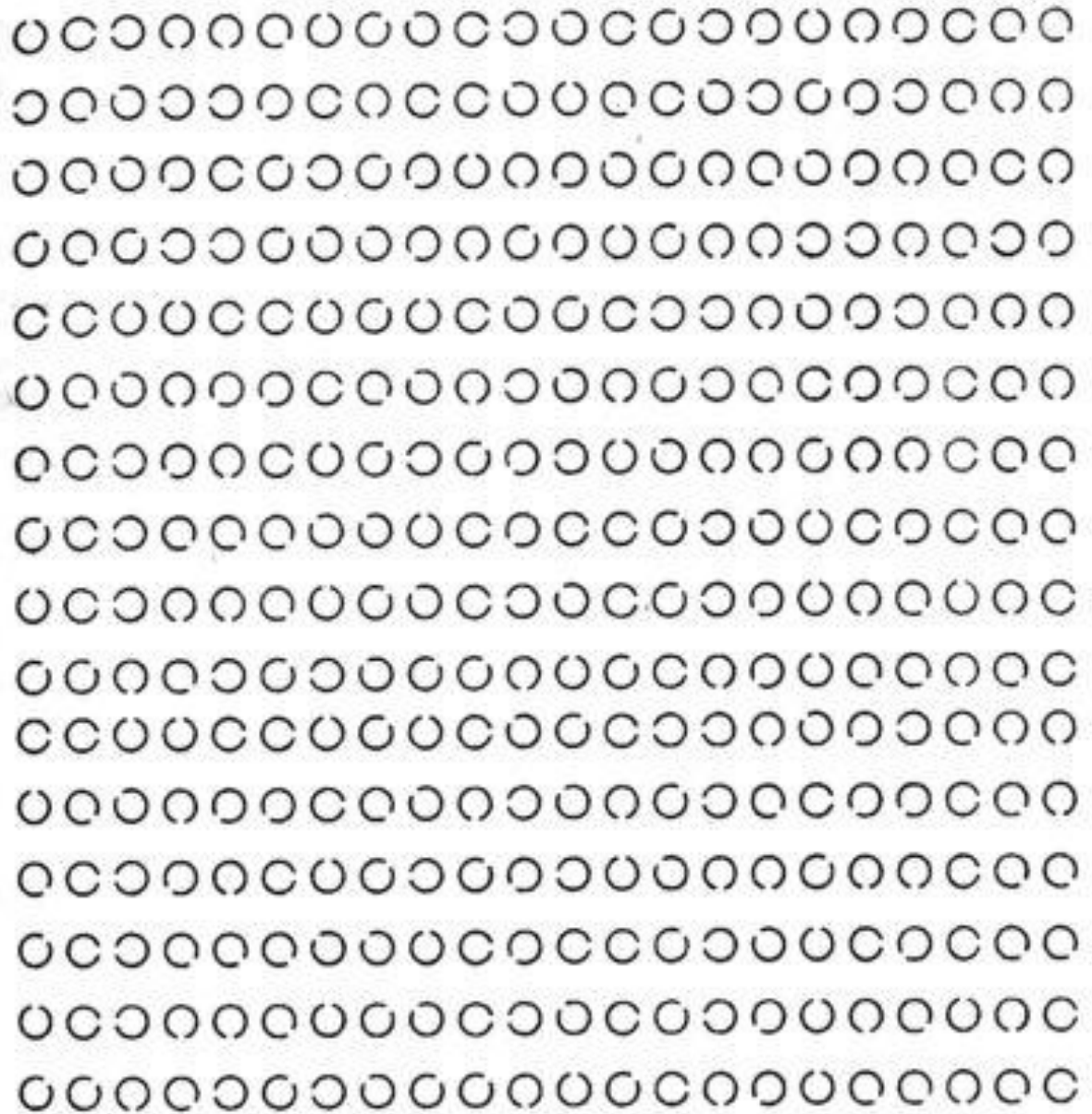
Рассеянность – неспособность удерживать внимание на одном объекте длительное время.



Объем внимания



Объем внимания



Объем внимания

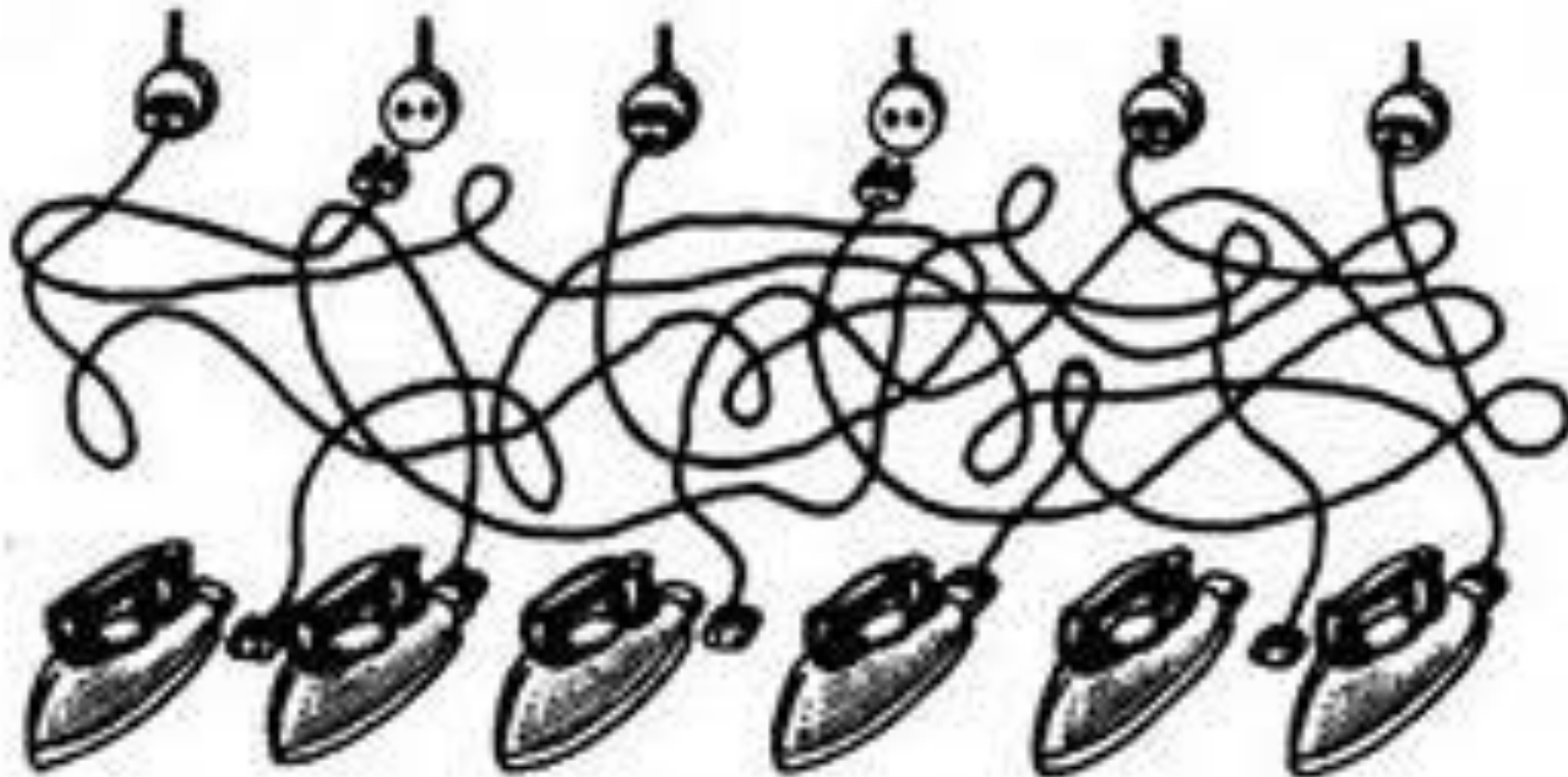


Объем внимания

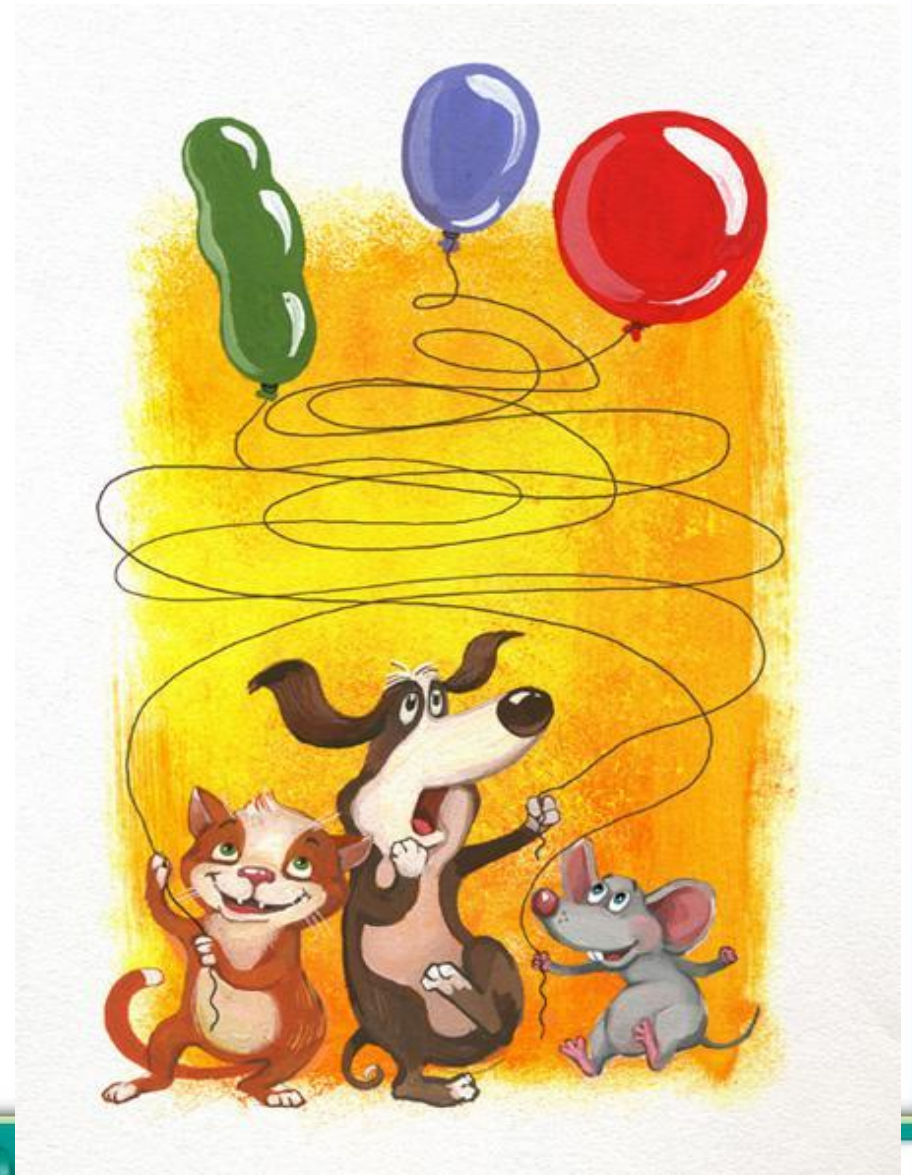
Две Татьяны, две
Светланы,
Три Катюши, три Галины,
Пять Андреев, Три
Полины,
Восемь Львов, четыре
Саши,
Пять Ирин и две Наташи.
И всего один Виталий.



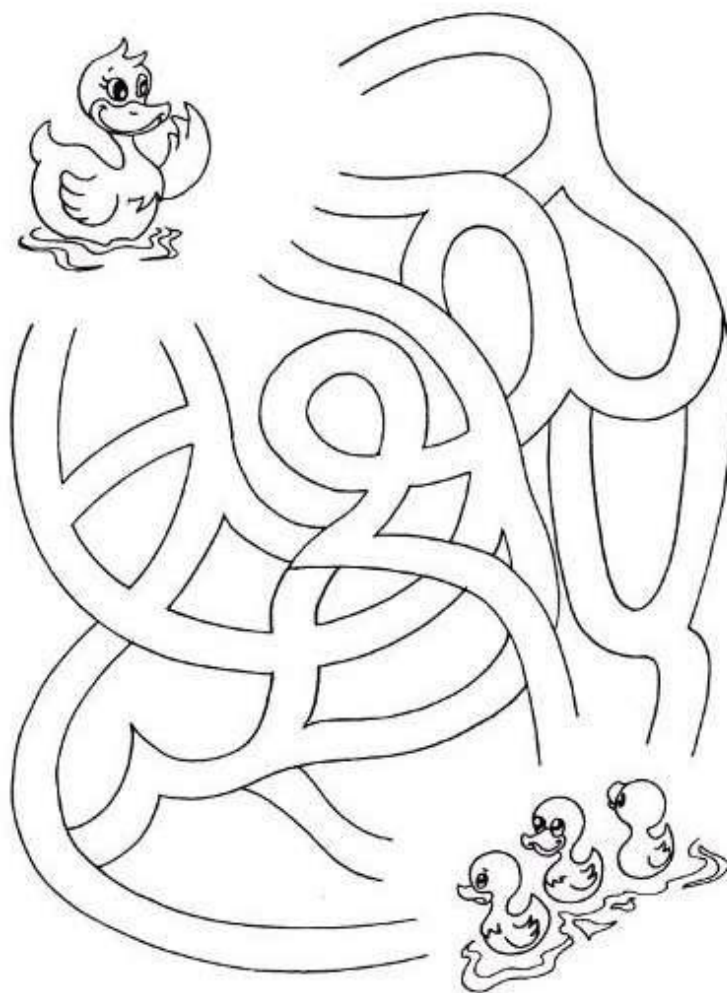
Устойчивость внимания



Устойчивость внимания



УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ



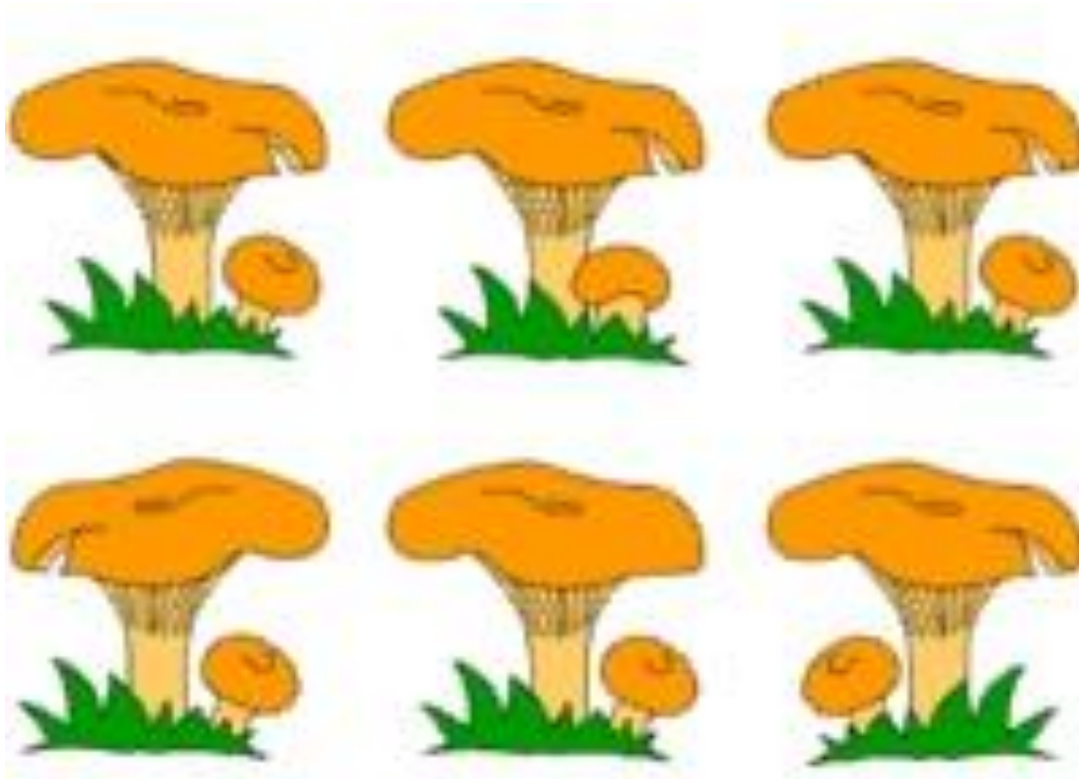
Концентрация, распределение

ВНИМАНИЕ

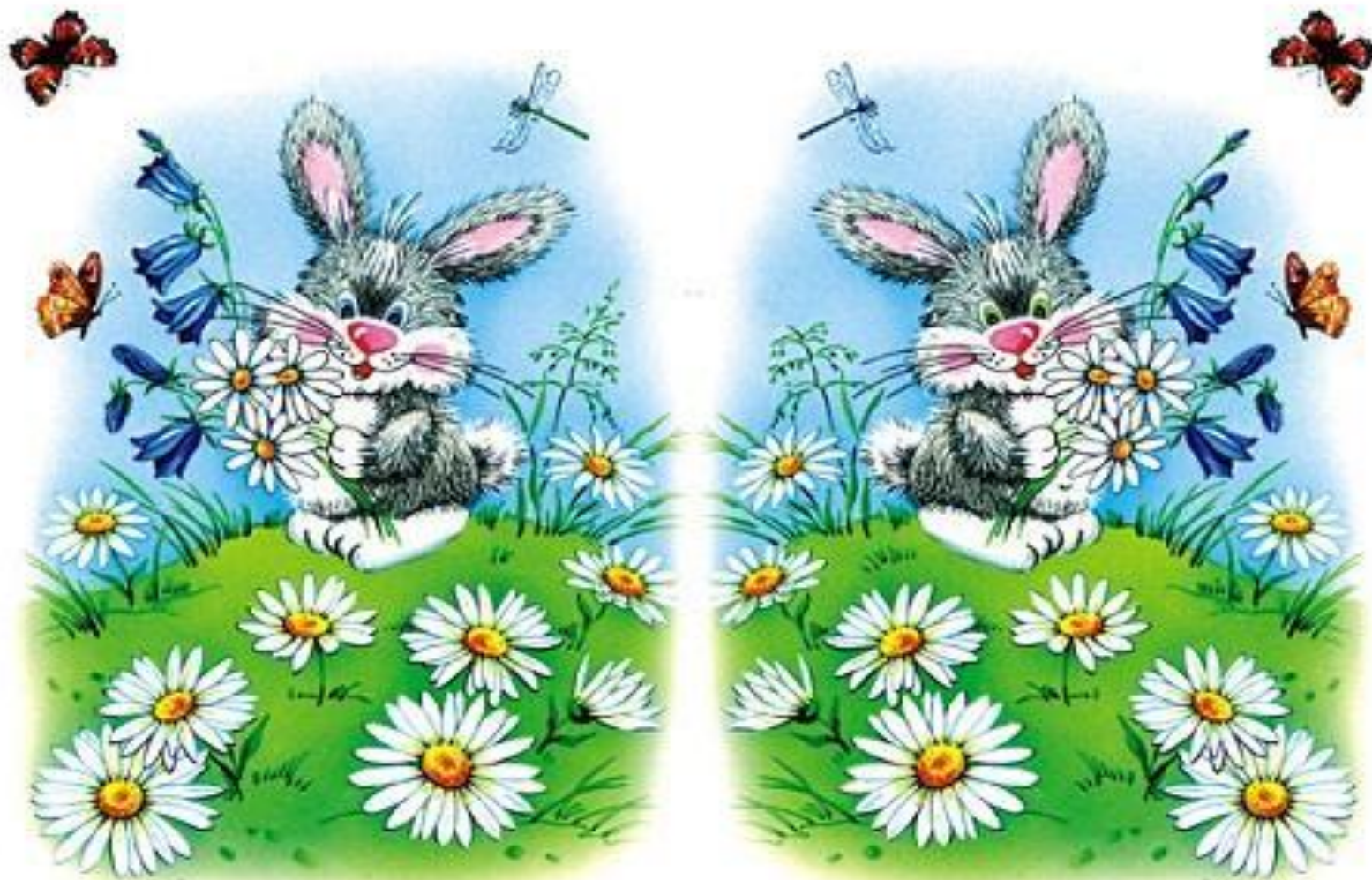
Покажи всех бабочек на полянке.



Концентрация, распределение ВНИМАНИЯ



Концентрация, распределение ВНИМАНИЯ



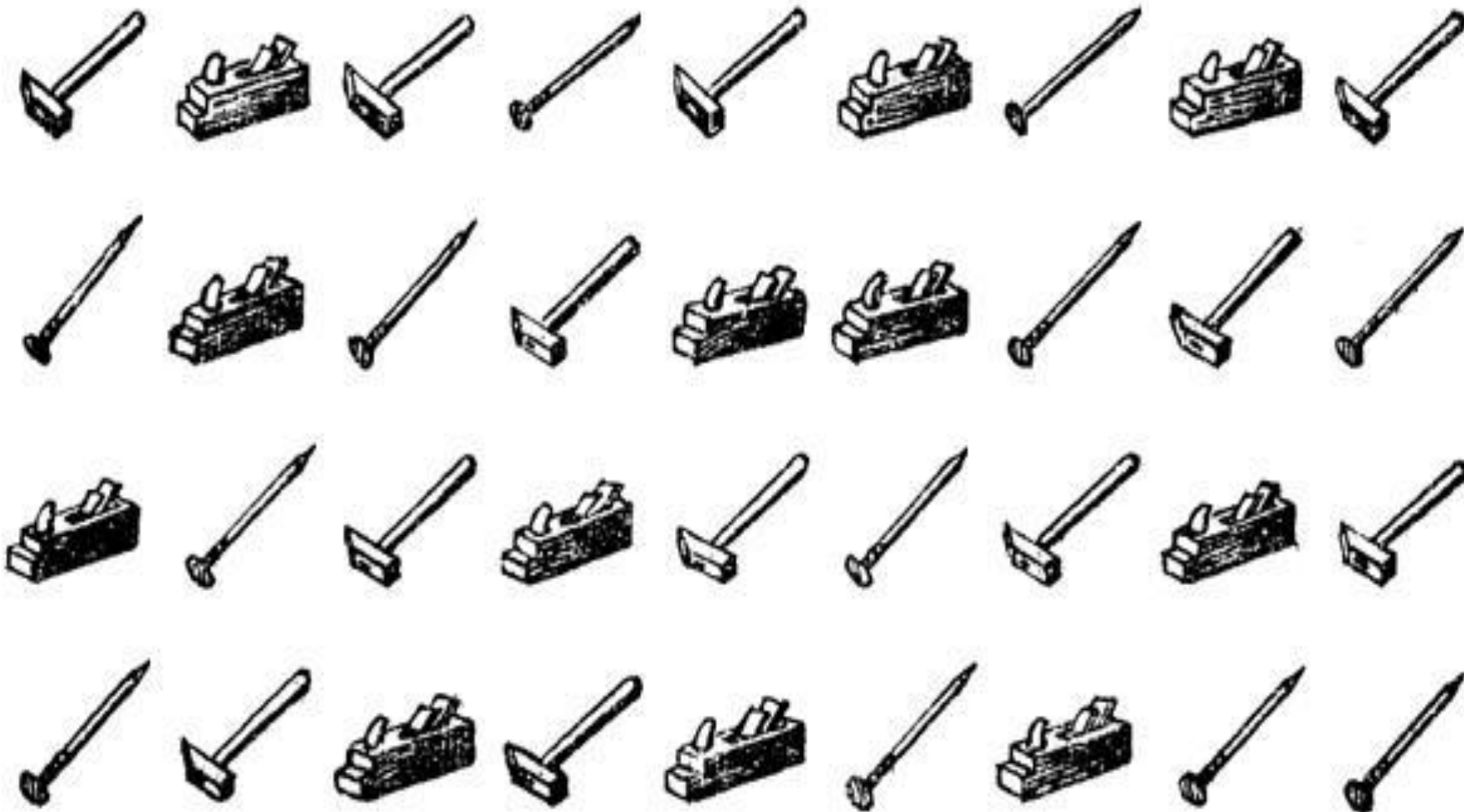
Концентрация, распределение ВНИМАНИЯ

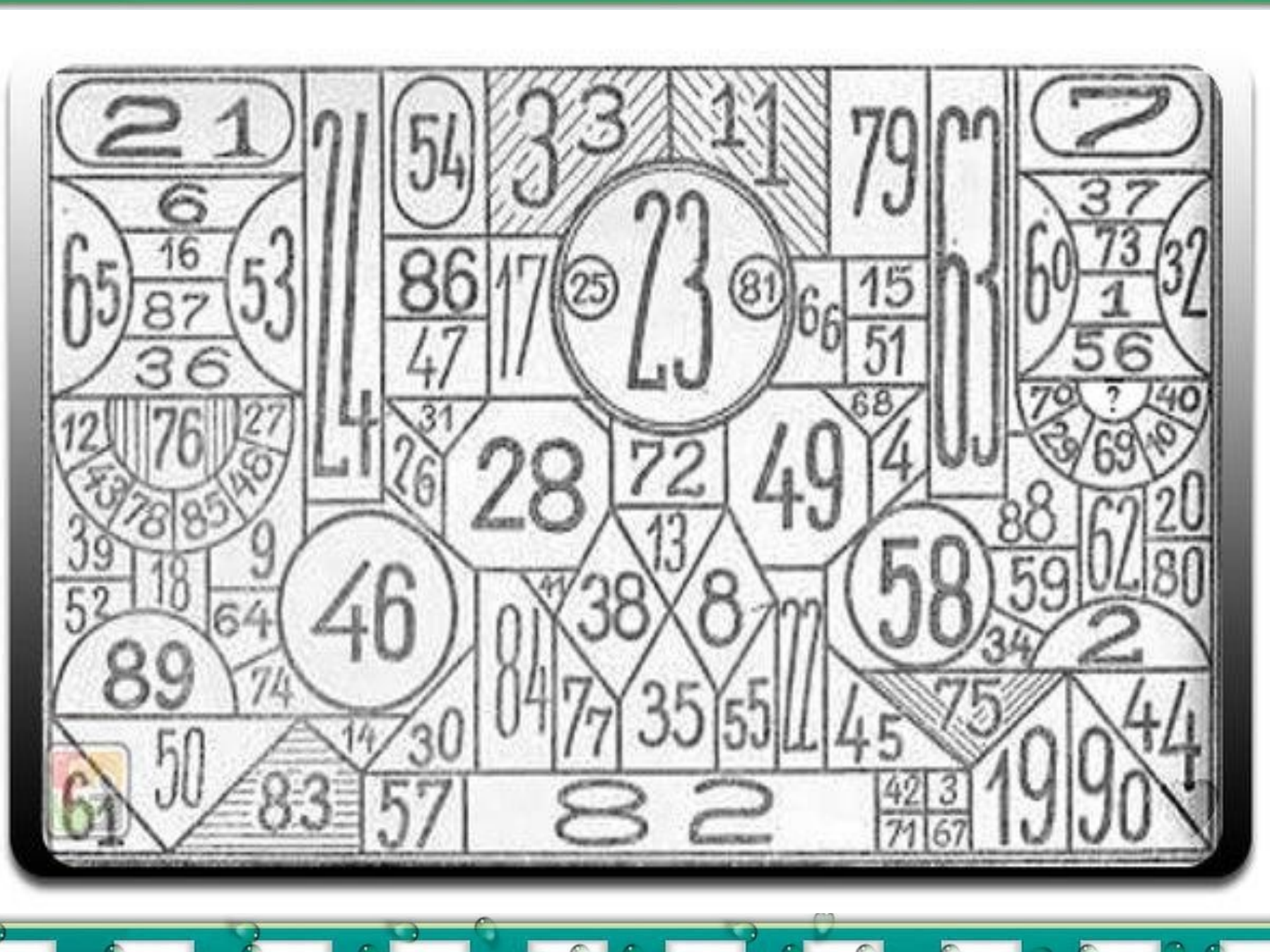


Концентрация, распределение



Распределение, концентрация внимания





«Будь внимательным!»

1. Помучайте себя внимательно работать.
2. Произвольно и целенаправленно направляйте внимание на определенный объект, не давая себя отвлечь посторонними раздражителями.
3. Дисциплинируйте себя, приучайтесь даже в мелочах быть хозяином своих действий.
4. Систематически упражняйтесь в одновременном выполнении различных процессов: общее восприятие каждого объекта должно сохраняться достаточно хорошо и в то же время из второстепенного должно выполняться главное, на чем и концентрировалось бы внимание.
5. Тренировка переключения внимания должно развиваться по направлениям:
 - ✓ быстрое переключение;
 - ✓ умение выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных;
 - ✓ порядок переключения - "маршрут восприятия".

