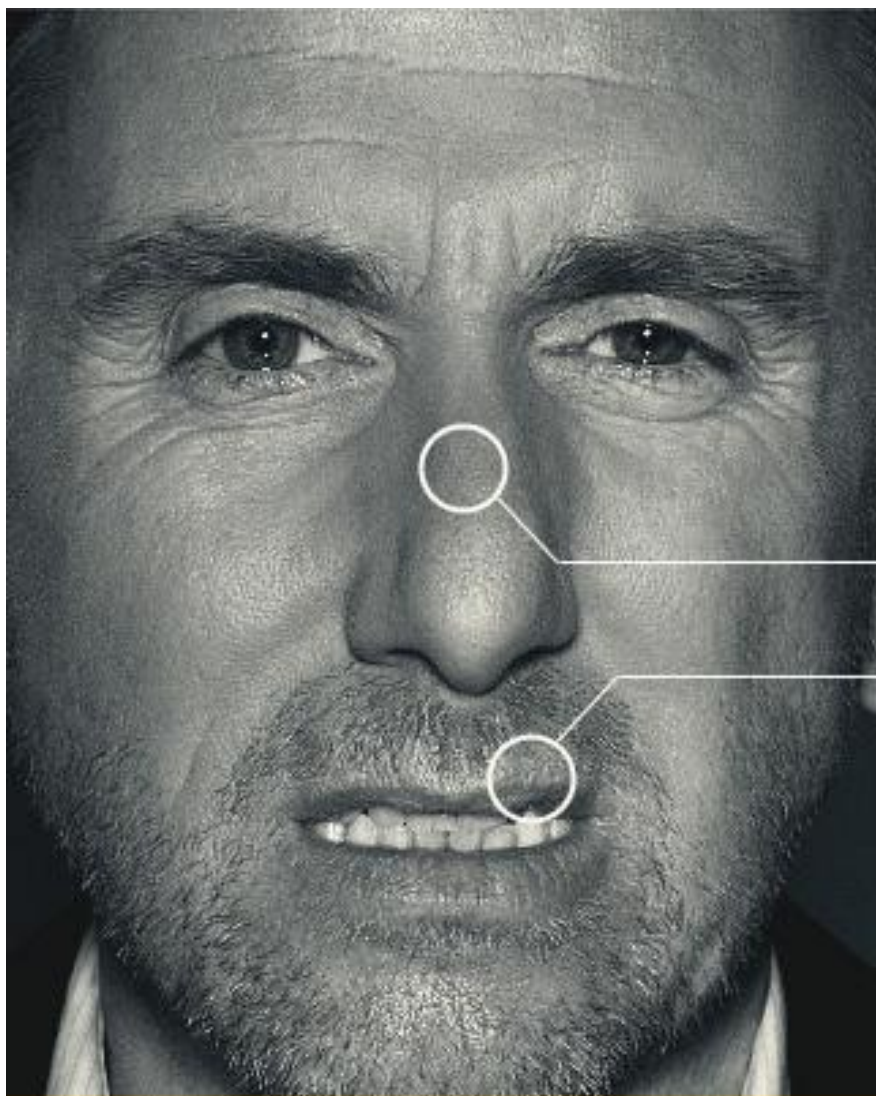


**Что и как мы
чувствуем**

Какую эмоцию у вас вызывает это?





Отвращение

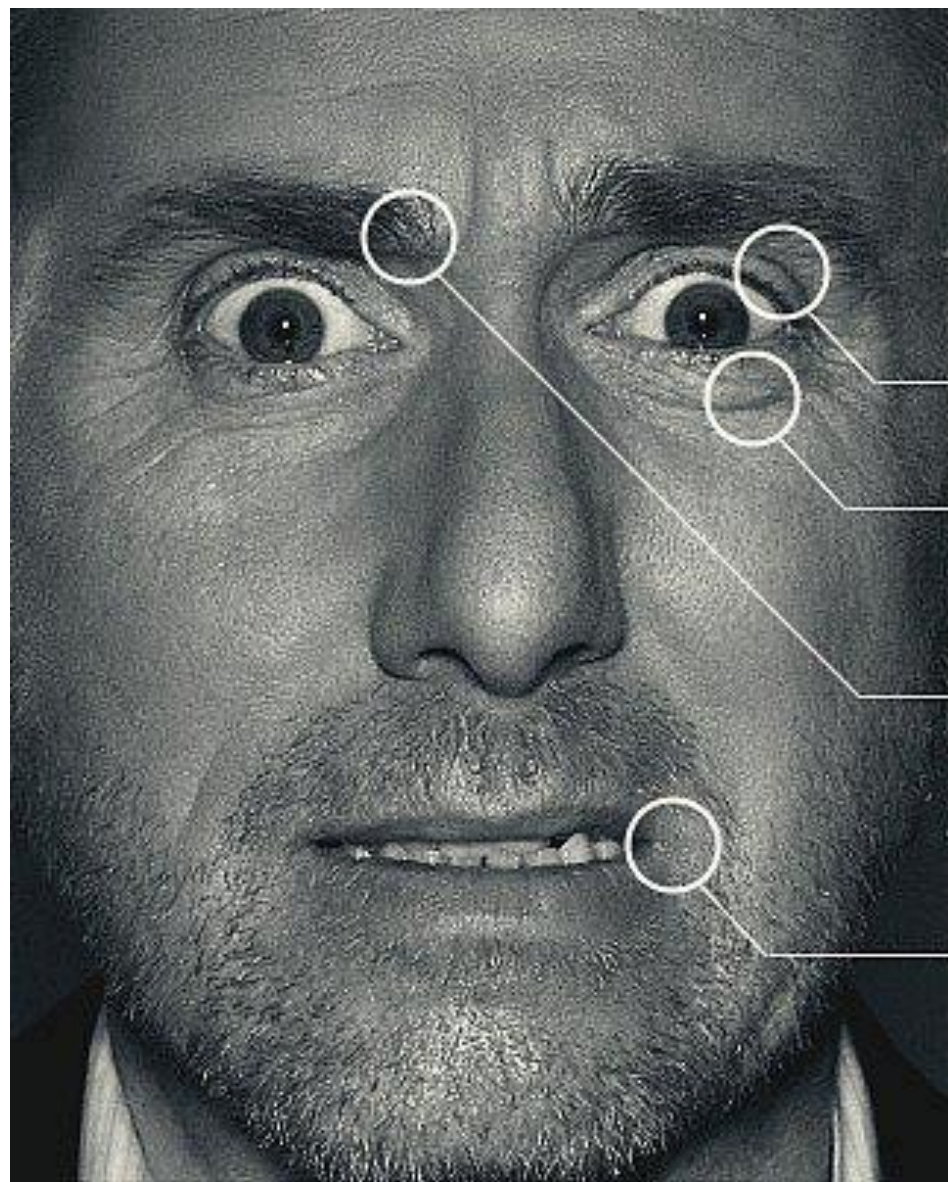
Сморщенный нос

Верхняя губа приподнята

Какую эмоцию у вас вызывает это?







Страх

Верхние веки приподняты

Нижние веки напряжены

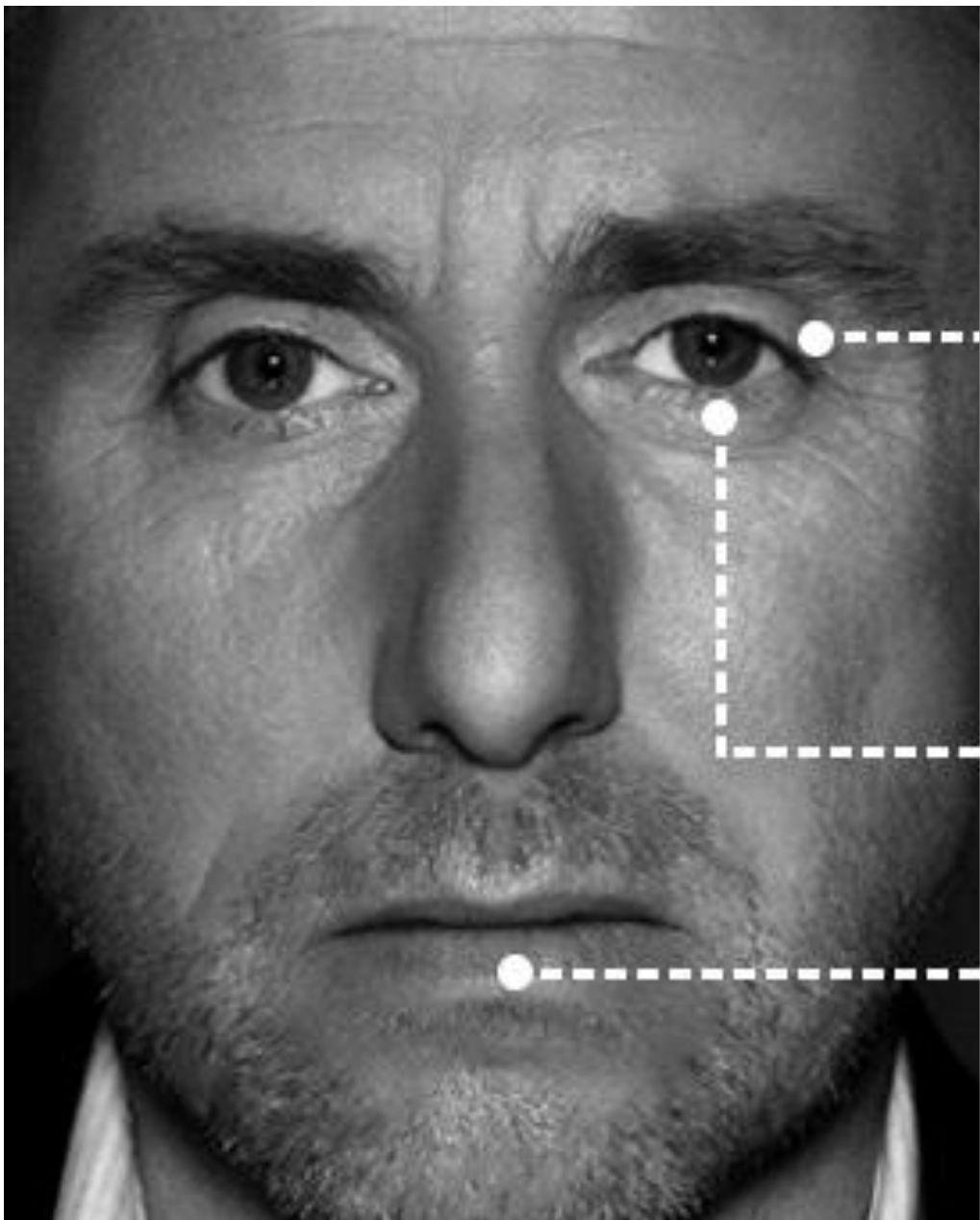
Брови приподняты и вытянуты

Губы слегка вытянуты

Какую эмоцию у вас вызывает это?



Печаль



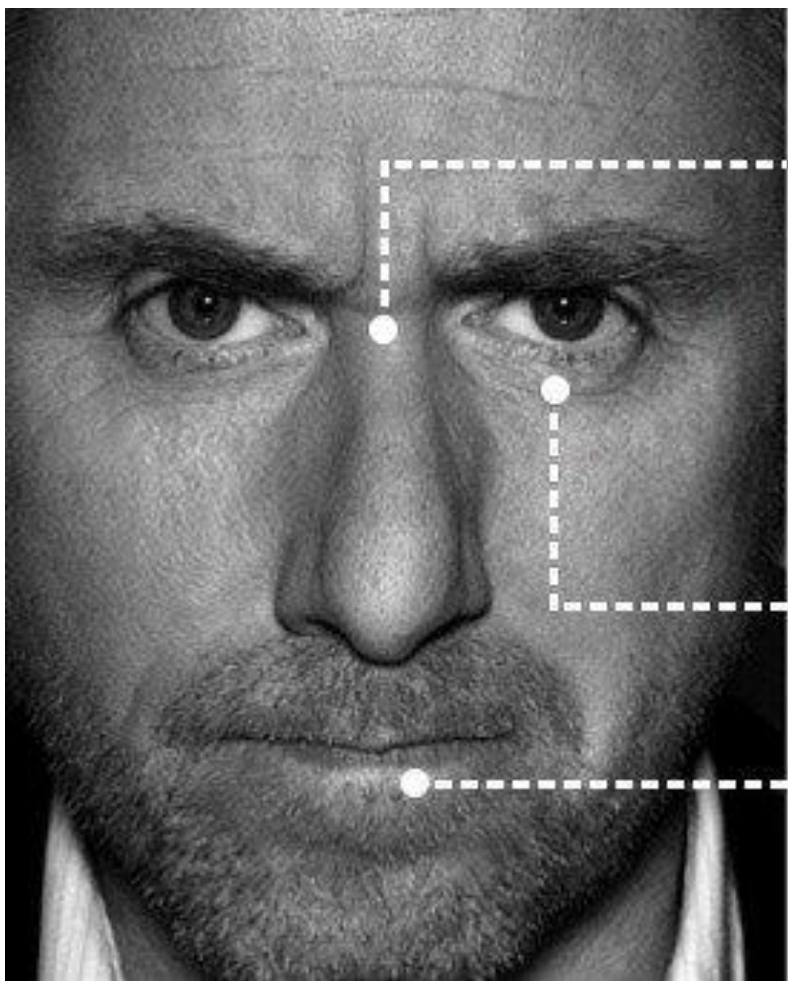
① Верхние веки
слегка опущены

② Рассеянный взгляд

③ Уголки рта
слегка опущены

Какое это чувство?

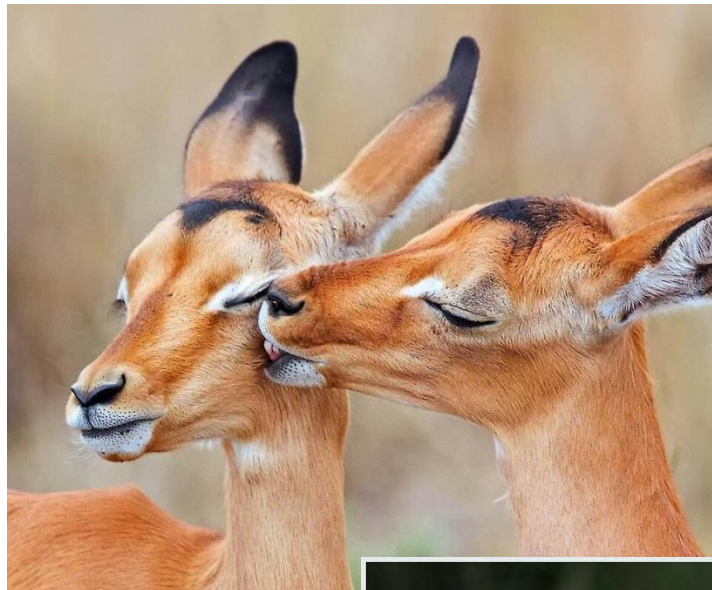




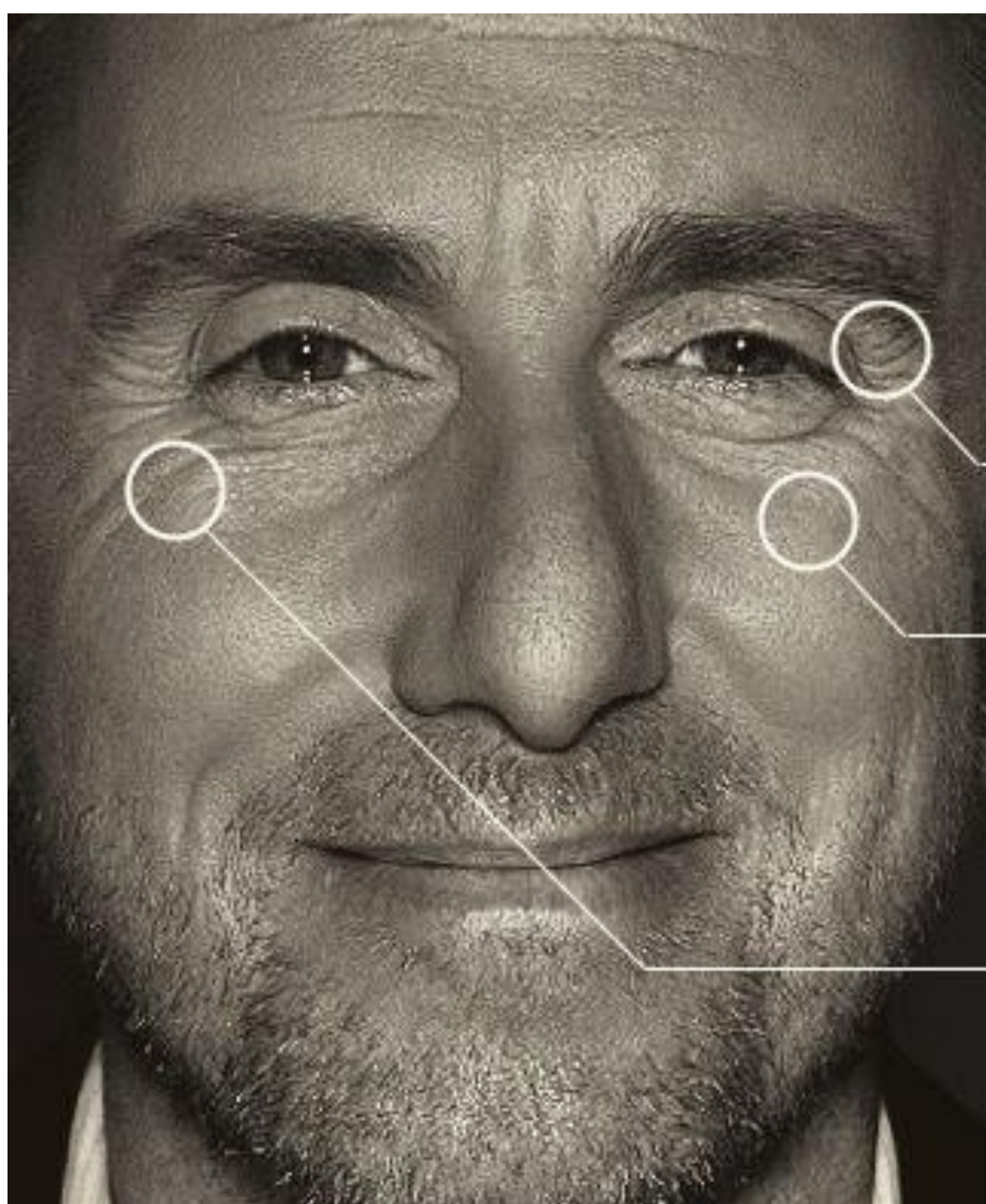
Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены

Какую эмоцию у вас вызывает это?







Радость

Морщины в уголках глаз

Щеки приподняты

Задействованы мышцы
вокруг глаз

Что такое эмоции?


- Слово эмоции в переводе с латинского означает «потрясаю, волну».
- С помощью эмоций люди выражают своё отношение к происходящему.
- Эмоции помогают нам понять других людей, их состояние.
- Через эмоции мы показываем своё настроение, переживания

Эмоциональный мозг



Когда мы понимаем, что происходит в нашем мозге, это придаёт нам сил — и мы можем выбирать, как именно реагировать на происходящее.

НАШ МОЗГ



Эмоции



Мысли



Когда мы попадаем в ловушку эмоций мы переживаем СТРЕСС



- Усталость
- «Улетучивание» мыслей
- Невозможность сосредоточиться
- Неудовлетворение выполненной работой
- Потеря аппетита
- Невыполнение задуманного

ГДЕ СПРЯТАНЫ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?



Управление своим состоянием



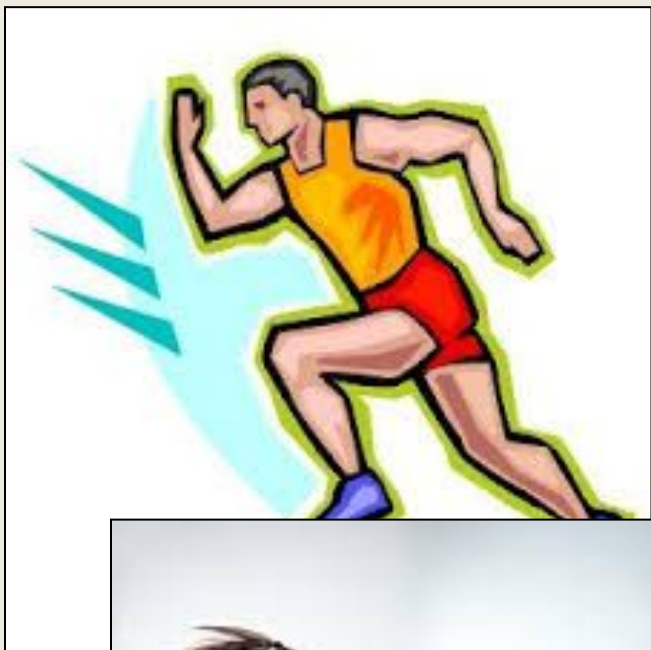
3 способа:

- 1) **Забота о нашем организме**
- 2) **Забота о нашем теле**
- 3) **Работа с нашими МЫСЛЯМИ**

Забота о нашем организме



Забота о нашем теле



Работа с нашими мыслями

AUTOMATIC NEGATIVE THOUGHTS



I hate _____!



What if I fail?



I'm not _____ enough.

Наши эмоции, как белка в

колесе



Ситуация

УЧИТЕЛЬ КРИЧИТ НА
УРОКЕ НА КЛАСС

Мысль

Я ПЛОХОЙ, У МЕНЯ НИ
ЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Поведение

НЕ ОБЩАЮСЬ,
ЗАМЫКАЮСЬ,
ЗАКРЫВАЮСЬ, НЕ ХОЧУ
ДЕЛАТЬ УРОКИ

Эмоция

ГРУСТЬ, СТРАХ

Ощущения в теле

ОПУЩЕНЫ ПЛЕЧИ,
ЗАТРУДНЕННОЕ
ДЫХАНИЕ, БЛИЗКО
СЛЕЗЫ

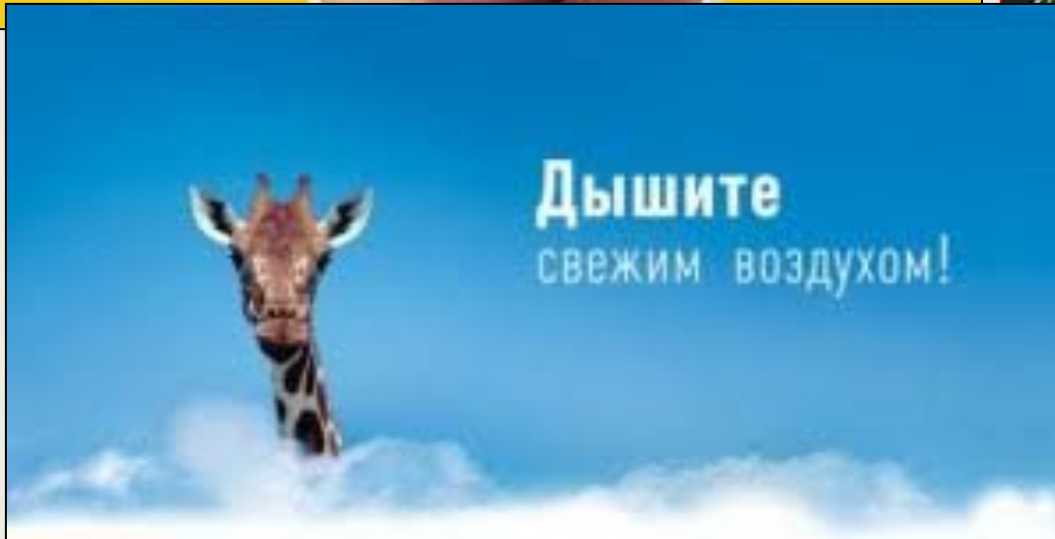
Дополнительные способы снятия напряжения



Дополнительные способы снятия напряжения



Дополнительные способы снятия напряжения



Себя надо любить и хвалить.
Не поручать же такое ответственное
дело чужим людям.

