



ТЕМА:

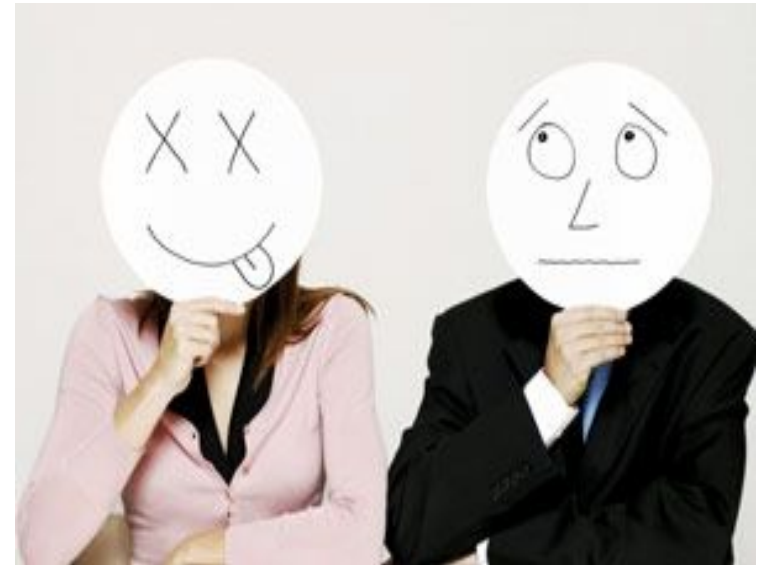
**«Я И МОИ
ЭМОЦИИ»**

- **Эмо́ция** (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — реакция человека на то или иное событие, которое каким – то образом действует на него.



Зачем человеку эмоции?

Как можно узнать, какие эмоции ты испытываешь сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удастся не всегда? Эмоции насыщают нашу жизнь, делают ее интересной и желанной



ЭМОЦИИ

положительные

отрицательные

радость
восторг
удивление
интерес

грусть
злость
страх
огорчение



Наши ВРАГИ

- *ЗЛОСТЬ*
- *АГРЕССИЯ*
- *НАСМЕШКА*
- *ГРУБОСТЬ*
- *ЯРОСТЬ...*



Наши ДРУЗЬЯ

- *НЕЖНОСТЬ*
- *РАДОСТЬ*
- *УВЕРЕННОСТЬ*
- *СПОКОЙСТВИЕ*
- *ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ...*



«Покажи и угадай эмоцию»

Я улыбаюсь.

Мои глаза слегка прищурены.

Уголки рта слегка приподняты.

Я смеюсь.

Я хохочу.

Я пою.

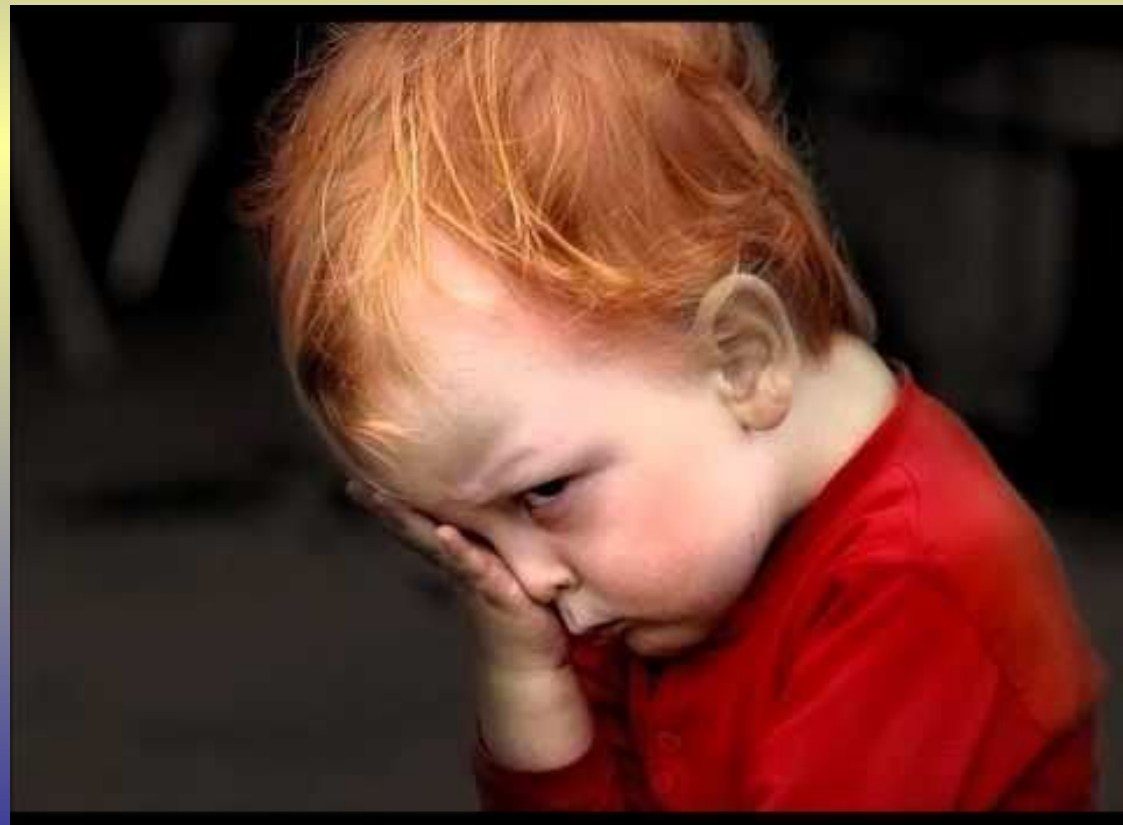


«Покажи и угадай эмоцию»

Я опускаю и отворачиваю
голову в сторону.

Я прячу глаза.

У меня краснеют
лицо и уши.



«Покажи и угадай эмоцию»

Мои брови приподняты.

Рот слегка приоткрыт,
округлен.

Глаза широко раскрыты.

Я восклицаю: «О-о-о!»
или «Ах!».



«Покажи и угадай эмоцию»

Мои брови нахмурены и сдвинуты.

Зубы стиснуты.

Губы плотно сжаты.

Ноздри расширены
и дрожат.

Я сжимаю кулаки.

Я хочу ударить.

Я кричу.



Без эмоций человек жить не может, да и не человек это вовсе? В идеале нужно разрешать себе положительные эмоции, запрещая отрицательные. Но это очень трудно. На языке эмоций можно (иногда и нужно) общаться. Сказать эмоционально можно, но нужно остаться спокойным, стабильным.

Гнев приходит от непонимания друг друга. Часто, когда мы пытаемся объяснить друг другу свою позицию и не можем принять и понять позицию другого человека. Сначала объясняем, потом сердимся, что человек не понимает нас, а потом срываемся на крик и негодуем на его глупость. Хотя это просто другая точка зрения на один и тот же вопрос и она имеет право быть.

В такой ситуации именно, когда гнев подступает к вам – самое время переключиться от этого разговора на другую тему или вообще сослаться на важные дела и побыть в одиночестве. Нужно попытаться понять, что нас так раздражает и проанализировать, например вспомните ли вы через неделю о ней. Поэтому выход один научиться контролировать и понимать свои эмоции.



Классификация эмоций

Бык. Такие люди агрессивны и настырны. Человек-бык любыми способами желает завязать ссору, перебранку, драку. Для окружающих быки опасны тем, что могут совершить нападение, не предупредив противника заранее. В общении с быками необходимо вести себя крайне спокойно, не распаляя своим раздражением или несогласием быка еще больше.



Классификация эмоций

Лисица. Лисица хитра изворотлива, является главным зачинщиком нарушений порядка и заговоров, при этом сама оставаясь в тени. В общении с лисцей необходимо стараться вывести ее на чистую воду, держаться настороженно, так как любой вопрос такого человека отличается корыстью.



Классификация эмоций

Обезьяна. Человек-обезьяна считает себя специалистом во всех сферах. При этом деловитость обезьяны проявляется только на словах. Обезьяна сообразительна, но не обладает усидчивостью, поэтому не доделывает дела до конца.



Классификация эмоций

Дикобраз. Человек-дикобраз ко всем окружающим относится с определенной долей презрения, считая, что все люди не достойны его внимания. Подняться в глазах дикобраза можно, попросив у него помощи или совета. Дикобраз контролирует ситуацию, в которой находится, поэтому подлянки ему лучше не устраивать.



Классификация эмоций

Коза. Коза стеснительна и неуверенна в себе. При любой опасности готова скрыться, чтобы только не ввязываться в неприятности. Практически не способна настаивать на своем, соответственно, легко соглашается принять чужое мнение. В общении с козой надо быть прямым и говорить, что называется, в лоб.



Классификация эмоций

Филин. Любит одиночество и покой, желательно, чтобы их ничто не нарушало. При всем уме и сообразительности, филину ленно вмешиваться в дела и разговоры, по причине чего он часто соглашается с первым попавшимся мнением. Филина надо стараться растрясти, например, внезапно колко пошутив над ним.



Классификация эмоций

Лягушка. Лягушка постоянно болтает по поводу и без, не соблюдает правила речевого этикета, перебивая собеседника на полуслове. Чаще всего простодушная лягушка становится жертвой хитрой лисицы. При разговоре с лягушкой стоит заранее оговорить все правила общения.



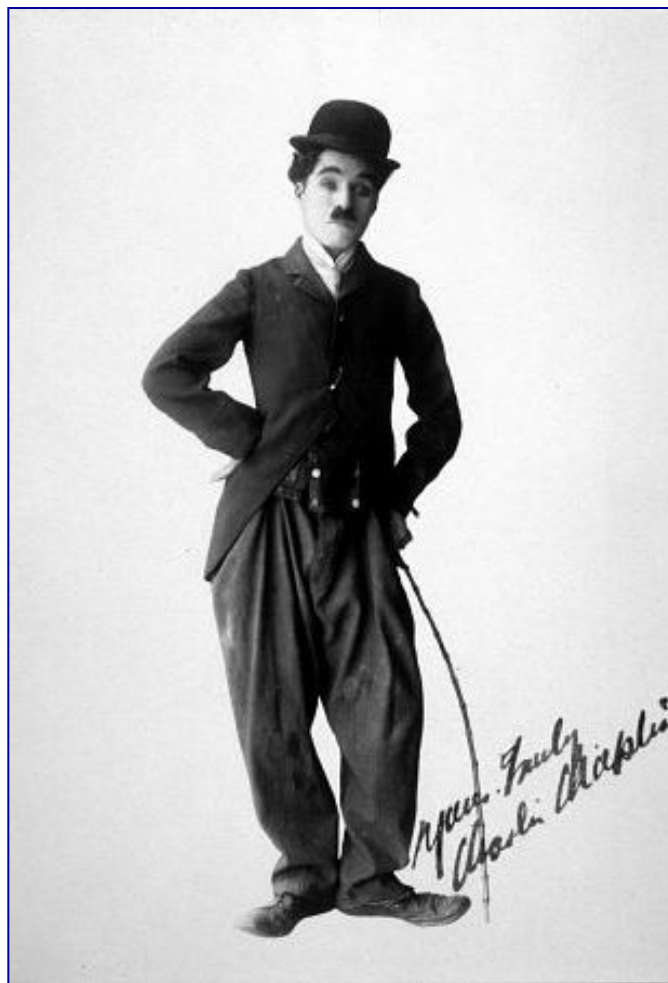
СРЕДСТВА ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ



Мама радуется когда...



Добрые советы от Чарли Чаплина



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

***ИЩИТЕ В СЕБЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И
ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ЕГО***



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

**ЧЁТКО ОПРЕДЕЛЯЙТЕ
СВОИ ДОСТОИНСТВА И
НЕДОСТАТКИ**

**ЭТО ДАСТ ВАМ СИЛЫ К
ДВИЖЕНИЮ ВПЕРЁД**



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

**НАУЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ
КАЖДОМУ ПРОЖИТОМУ
ДНЮ И УЧИТЕСЬ
ИЗВЛЕКАТЬ УРОКИ
ИЗ КАЖДОГО
ПРОЖИТОГО ДНЯ**



Задание

Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями.

**Эмоции правят мной
или
Я ими ?**



**«СПАСИБО
за приятное общение!»**

