

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Учитель: Пазлиева Марина
Александровна, ВКК

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



СПИСОК ПРАВИЛ РАБОТЫ В ГРУППЕ:

1. ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА
2. НЕ ПЕРЕБИВАТЬ ГОВОРЯЩЕГО
3. УВАЖАТЬ МНЕНИЕ ДРУГ ДРУГА
4. ОТКРЫТОЕ ОБЩЕНИЕ
5. АКТИВНОСТЬ
6. ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ УЧАСТИЕ
7. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
8. БЕЗОЦЕНОЧНОЕ СУЖДЕНИЕ

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ОБ ЭМОЦИЯХ И ЧУВСТВАХ.

*Чувства
или
эмоции*

- *переживание человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, а также к другим людям и самому себе.*

Эмоции

- **длительное состояние, имеющее выраженный ситуационный характер, проявляющийся во внешнем поведении**

Чувства

- **высшая форма эмоционального отношения человека к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.**

Эмоции

- Простые, непосредственные переживания в данный момент;
- Быстро возникают и относительно быстро исчезают.

Чувства

- Свойственны только человеку;
- Устойчивость;
- Сохраняются в течении длительного времени.

Например:

*«Мне страшно» — это эмоция,
а «Я боюсь этого человека» — это
чувство.*

ЗАДАНИЕ 1.

- ◎ **Какие вы знаете эмоции и чувства?**
- ◎ (мозговой штурм)



Удовольствие

Возмущение

Страх

Эмоции

Радость

Горе

Гнев



Внешнее выражение эмоций

- В **мимике** (выразительные движения лица)
- В **пантомимике** (выразительные движения всего тела – поза, жест)
- В **вокально-голосовой мимике** (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса,



УПРАЖНЕНИЕ «ВЫРАЗИ ЭМОЦИЮ»

- **Радость**
- **Удивление**
- **Страдание**
- **Гнев**
- **Отвращение**
- **Страх**
- **Стыд**
- **Возмущение**

Особенности эмоций



Отрицательные



Положительные

Эмоции

Безразличные



Положительное отношение человека к чему-либо выражается в таких эмоциях, как удовольствие, радость, счастье, веселье, ликование, любовь.



Отрицательное отношение выражается в эмоциях неудовольствия, страдания, печали, горя, отвращения, страха, ненависти, гнева.



Безразличное, равнодушное отношение обычно не связано с какими-либо эмоциями.

АНКЕТА «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?»



УПРАЖНЕНИЕ «РУБКА ДРОВ»



**Эмоции,
вызывающие
активное или
пассивное состояние**



Стенические эмоции



**Астенические
эмоции**

Стенические эмоции - (от греческого «стенос» - сила). Повышают активность, энергию, вызывают подъем, возбуждение, бодрость, напряжение.



Астенические эмоции – («астенос» – слабость, бессилие). Уменьшают активность, энергию человека, угнетают жизнедеятельность.



ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Трудно ли вам определить свои чувства?
- Что вам показалось наиболее интересным в занятии?
- Что не понравилось?