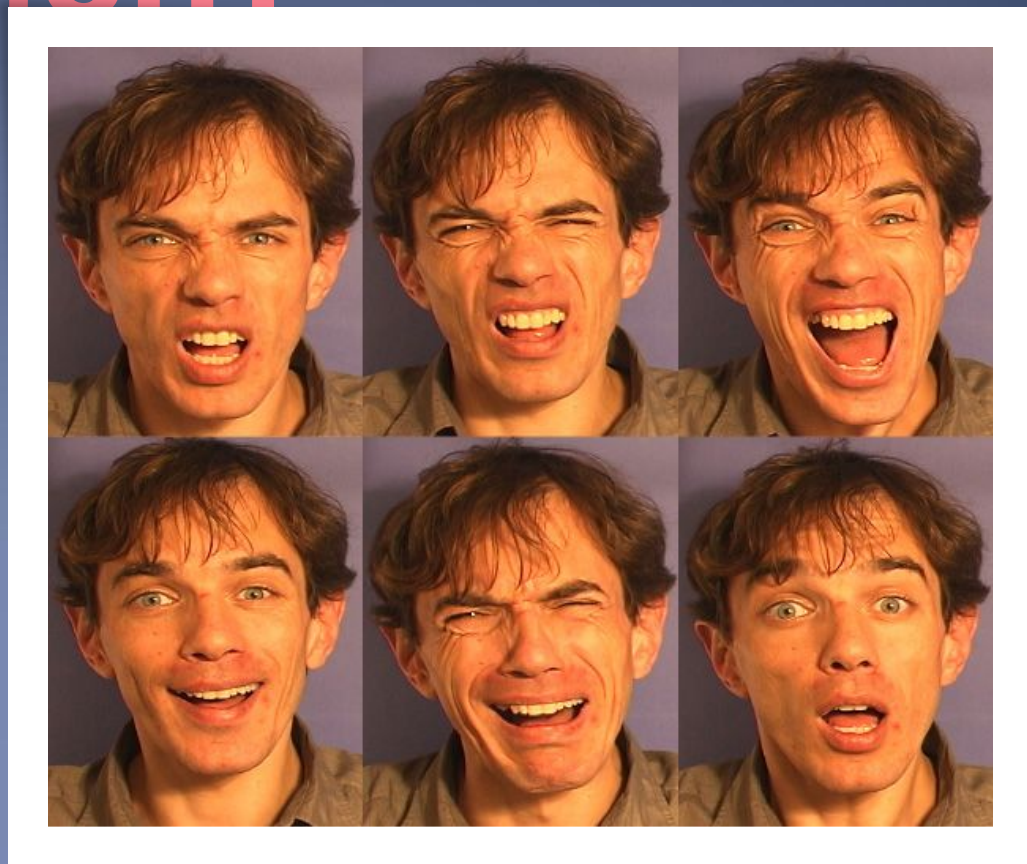
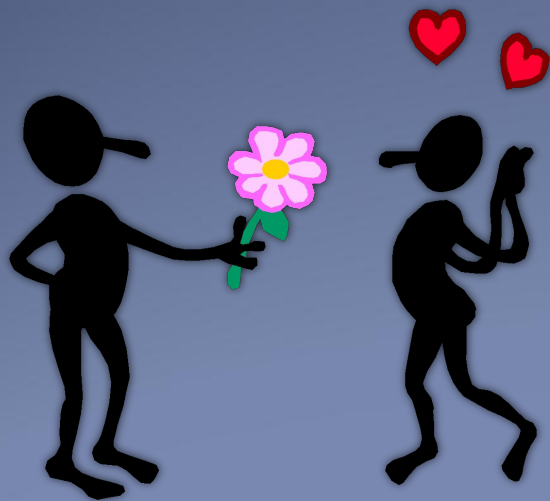


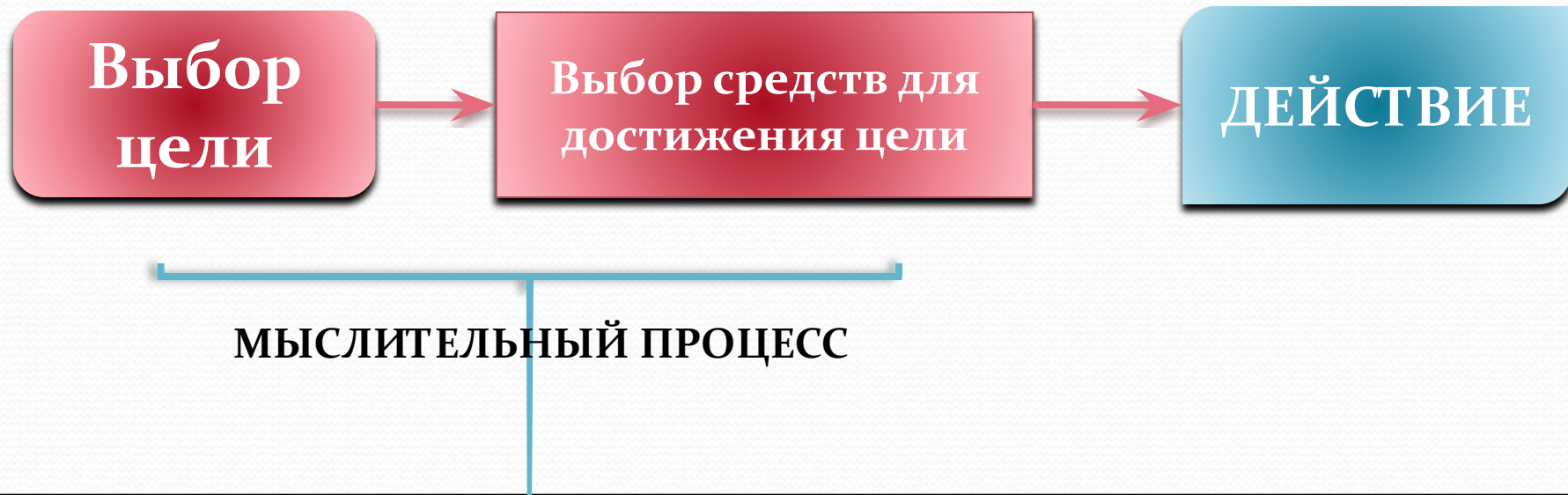
Воля, эмоции, внимание Темперамент



Воля - сознательная саморегуляция поведения, обеспечивающая преодоление трудностей на пути к достижению цели.

Функции:

- побудительная (борьба с препятствиями)
- тормозная (удержаться от нежелательных поступков)

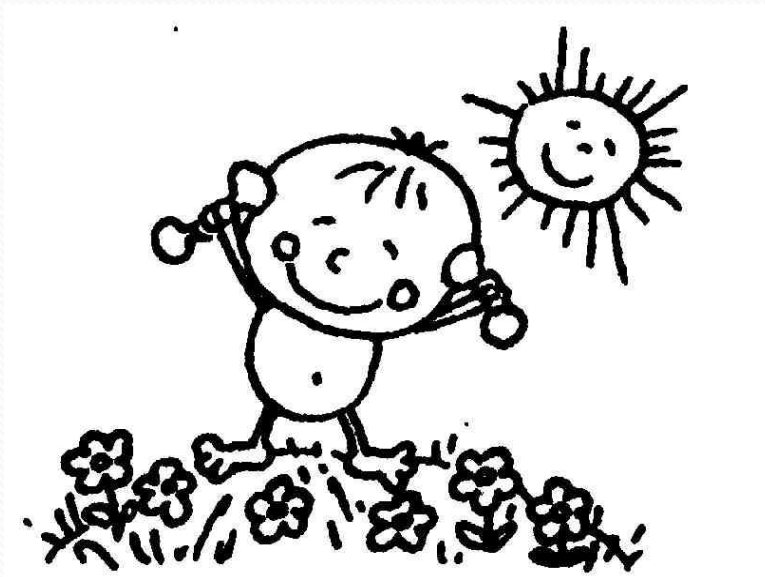


Познавательная задача

- Как удалось Шварценеггеру приобрести титул «самого превосходно сложенного» мужчины, если в детстве он страдал страшной болезнью – атрофией мышц? Люди с таким заболеванием не могут самостоятельно передвигаться.



- **Воля – это способность человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей и возникающих эмоций.**



Этапы волевого действия.

**выбор цели
(осознание)**



**выбор средств для достижения цели
(планирование)**



достижение цели(исполнение)



**оценка результата
(анализ)**

Волевые качества школьника

1. Дисциплинированность.
2. Самостоятельность.
3. Настойчивость.
4. Выдержка.
5. Организованность.
6. Решительность.
7. Инициативность.



Рекомендации.

- **Для того, чтобы человек смог добиться многих результатов в своей жизни:**
 1. **Надо постепенно развивать волевые качества и постоянно работать над собой.**
 2. **Необходимо меньше прислушиваться к переживаниям «я хочу», но уделять внимание переживанием «надо, я должен».**
 3. **Воспитывать привычку строго следить за собой, стараться преодолевать свои недостатки.**

Желаю успехов в работе над собой!

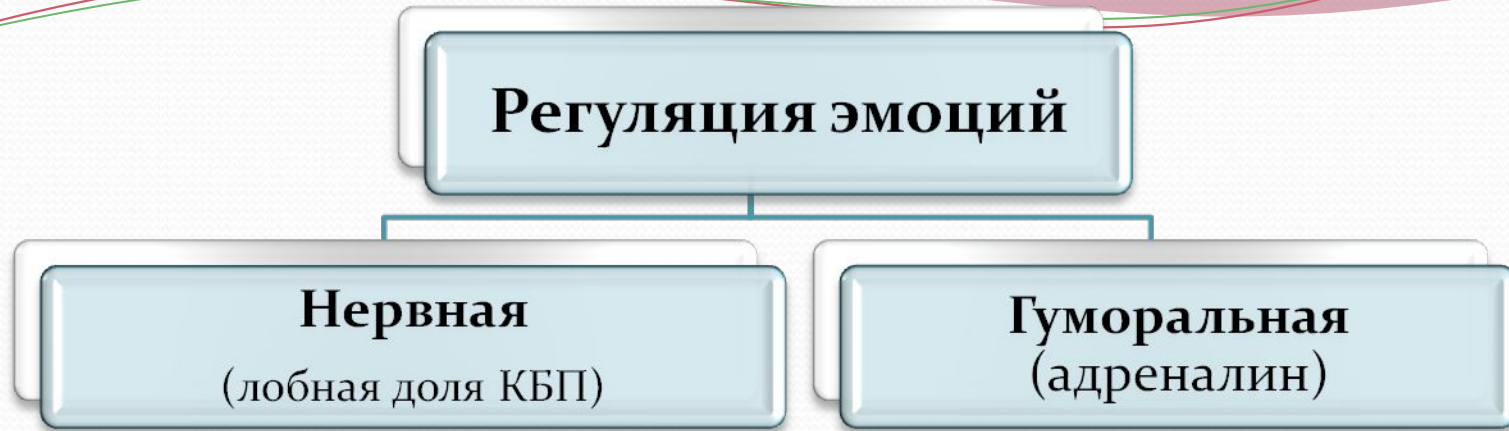
Эмоции - переживания, в которых проявляется отношение людей к окружающему миру и к самим себе.

ЭМОЦИИ

положительные

отрицательные





Эмоциональные реакции - проявление эмоций (плач, смех).

Эмоциональное состояние - настроение человека.

Эмоциональное отношение - чувства (любовь, дружба, вражда, ревность, зависть).

- **Проявления эмоционального состояния: настроение (хорошее или плохое); страсть, когда воля и эмоция сплавляются в едином порыве (высшее выражение страсти – вдохновение); стресс – напряжение, близкое к предельным возможностям организма; аффект – эмоциональная вспышка, выходящая из-под контроля воли. Именно в состоянии аффекта Иван Грозный убил своего сына Ивана. Эта сцена изображена на известной картине И.И. Репина "Иван Грозный и сын его Иван".**

● **Эмоциональные отношения – это те чувства, которые мы испытываем к другому человеку, животному, делу, новой информации и пр. Любовь, в том числе половая, ненависть, ревность, зависть – все это проявления различных чувств. От эмоциональных состояний их отличает направленность на определенный объект. Чувства бывают довольно противоречивыми: любовь может быть смешана с досадой, грустью, радостью, т.е. в зависимости от обстоятельств знак эмоций может меняться.**

"фундаментальных"

ЭМОЦИЙ:

- интерес (возбуждение)
- радость
- удивление
- страдание (горе, печаль)
- гнев (ярость)
- отвращение
- презрение (пренебрежение)
- страх (ужас)
- стыд (застенчивость)
- вина (раскаяние)

ИНТЕРЕС

- **положительное эмоциональное состояние**
- **способствует развитию навыков и умений, приобретению знаний**
- **чувство захваченности, любопытства**



РАДОСТЬ

- **положительная эмоция**
- **связана с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна**
- **сопровождается самоудовлетворенностью и удовлетворенностью окружающим миром**



УДИВЛЕНИЕ

- не имеет четко выраженного положительного или отрицательного знака
- эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства
- тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на новый объект и может переходить в интерес



СТРАДАНИЕ

- наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние
- связано с получением достоверной (или кажущейся таковой) информации о невозможности удовлетворения важнейших потребностей, достижение которых до этого представлялось более или менее вероятным
- чаще протекает в форме эмоционального стресса



ГНЕВ

- **сильное отрицательное эмоциональное состояние**
- **протекает чаще в форме аффекта**
- **возникает в ответ на препятствие в достижении страстно желаемых целей**



ОТВРАЩЕНИ

Е

- отрицательное эмоциональное состояние
- вызывается объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с эстетическими, нравственными или идеологическими принципами и установками субъекта



ПРЕЗРЕНИЕ

- отрицательное эмоциональное состояние
- возникает в межличностных отношениях и порождается рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта



СТРАХ

- отрицательное эмоциональное состояние
- появляется при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности



СТЫД

- **отрицательное эмоциональное состояние**
- **выражается в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике**



ВИНА

- **отрицательное эмоциональное состояние**
- **выражается в осознании неблагоприятности собственного поступка, помысла или чувств и выражающееся в сожалении и раскаянии.**



ЧУВСТВА (высшие ЭМОЦИИ)

- **особые психические состояния, проявляющиеся социально обусловленными переживаниями, которые выражают длительные и устойчивые эмоциональные отношения человека к реальным или воображаемым объектам. Их часто обозначают как вторичные эмоции, так как они сформировались как своеобразное обобщение соответствующих простых (первичных) эмоций к объекту чувства**

Чувства обладают динамикой: они рождаются, достигают высшей силы, потом угасают, а то и становятся противоположными: ненависть может перейти в любовь, пылкая любовь – смениться равнодушием. Особенно скоротечны увлечения, они часто бывают в подростковом, но могут быть и в зрелом и даже в пожилом возрасте. Несмотря на пылкость, увлечения быстро угасают после первого достигнутого результата, так как, по существу, связаны с явлениями доминанты, а доминанта, как известно, после своего разрешения уступает место другой.

Внимание - направленность и сосредоточенность сознания на том или ином виде деятельности, объекте (ориентировочный рефлекс).



Свойства внимания:

- устойчивость
- колебания
- рассеянность (невнимательность):
- из-за слабости произвольного внимания
- из-за излишне концентрированного внимания

Темперамент - индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики.

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Сангвиник
(сильный,
уравновешенный,
подвижный)

Быстро отзывается на окружающие события, стремится к частой смене впечатлений, легко переживает неудачи, подвижный, с выразительной мимикой.

Флегматик
(сильный,
уравновешенный,
медленный)

Невозмутимый, с устойчивым настроением, постоянство и глубина чувств, равномерность действий и речи, слабое внешнее выражение чувств.

Холерик
(сильный, не
уравновешенный)

Очень энергичный, быстрый, порывистый, с бурным проявлением эмоций, резкая смена настроения, страстно отдается делу.

Меланхолик
(слабый)

Впечатлительный, с глубокими переживаниями, легко ранимый, внешне слабо реагирует на окружающее.

Флегматик



Меланхолик



Холерик



Сангвиник



Домашнее задание

Выскажите свое мнение:

1) Три ученика одного класса обладают одинаковыми способностями в обучении, но имеют различные волевые черты характера:

один нерешительный,
другой ненастойчивый,
третий невыдержанный.

Какие трудности в жизни ожидают этих учеников и можно ли их избежать?

2) В старой медицинской литературе приводится поучительная легенда о холере. Холера в образе женщины обещала повстречавшему ей путнику истребить в одном городе определённое число людей. Погибло во много раз больше. Её упрекали в том, что она не сдержала слово. На это холера отвечала: “Все умершие сверх названного числа погибли не от меня, а от страха”.

Выделите и объясните в легенде истину.