

ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, ВОЛЯ



9 класс, обществоведение



Вопросы, которые помогают осознать свои эмоции



**Что сейчас со
мной
происходит?**



**Что чувствует
моё тело?**



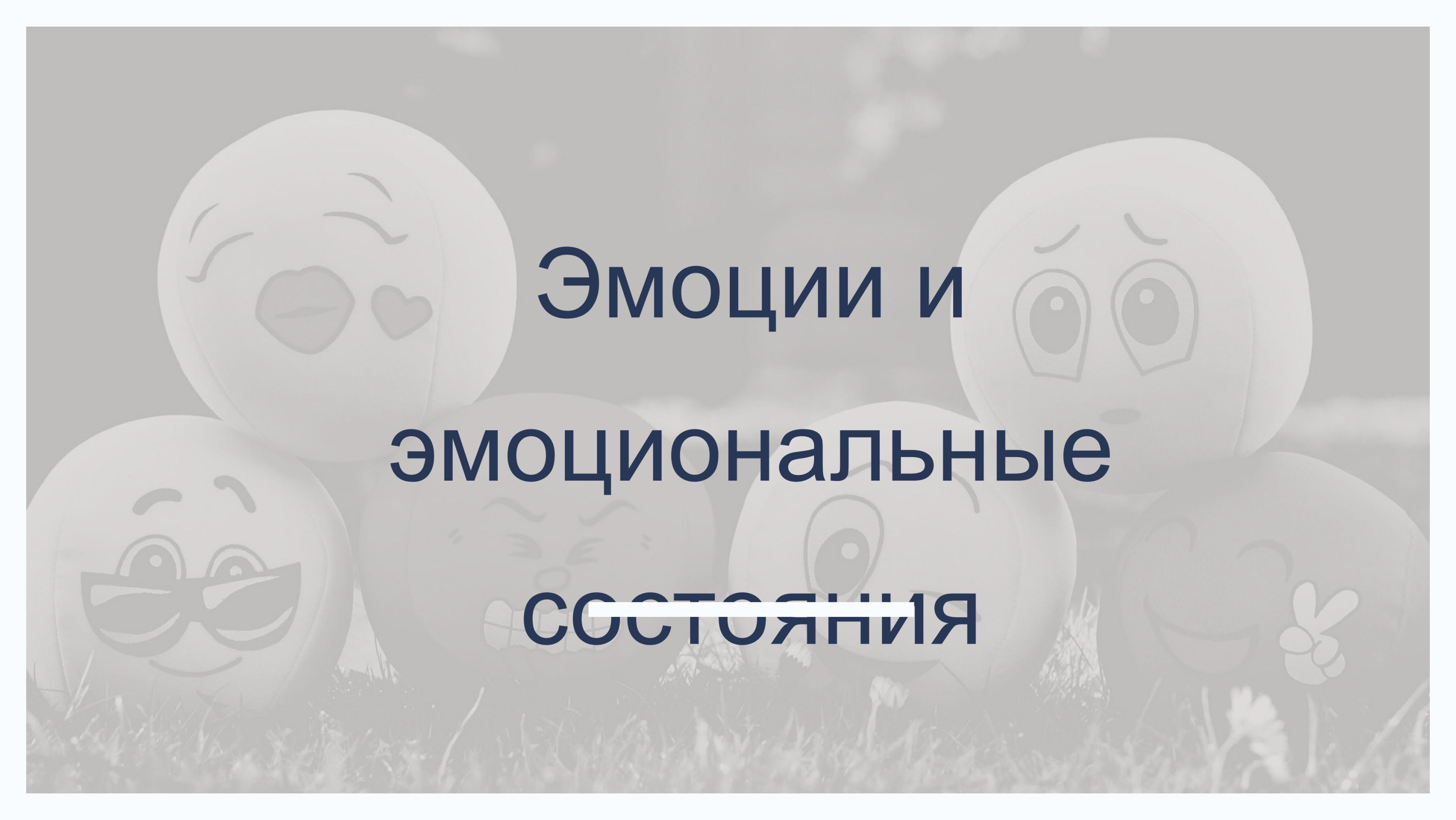
**Что я хочу
сделать?**



**Как называется
это
переживание?**

**МОЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ?**





**Эмоции и
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
СОСТОЯНИЯ**

ЭМОЦИЯ

ВНУТРЕННИЙ ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, ПРОТЕКАЮЩИЙ

В ФОРМЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ И ОТРАЖАЮЩИЙ ЗНАЧИМОСТЬ

ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ СИТУАЦИЙ

ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА



СТРЕСС

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОВЫШЕННОГО
НАПРЯЖЕНИЯ, С КОТОРЫМ ДОВОЛЬНО ЧАСТО
СТАЛКИВАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК**



Организм

Раздражения
кожи

Головные боли

Частые инфекции

Мышечное напряжение

Затруднённое дыхание

Усталость

Стресс

Негативизм

Мышление

Нарушение мышления

Нерешительность

Поспешные
решения

Озабоченность

Кошмары

Несвязное мышление

Раздражённость

Возбуждение **Депрессия**

Потеря веры в себя

Апатия

Фобии

Эмоции

Бессонница

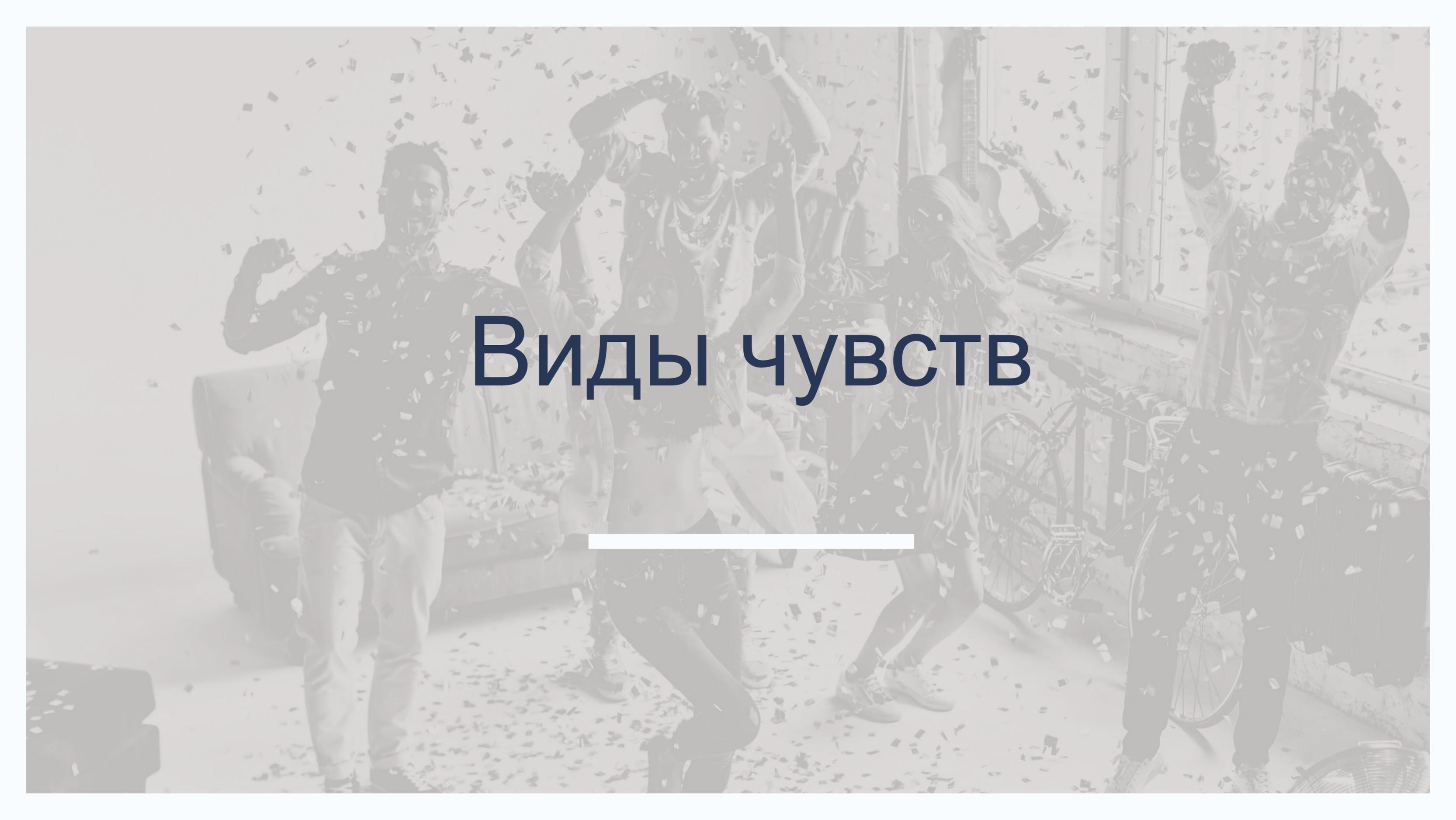
Беспокойство

Тяга к пагубным привычкам
(курение, алкоголь)

Чрезмерный аппетит

Потеря
аппетита

Поведение



Виды чувств

Виды чувств

1

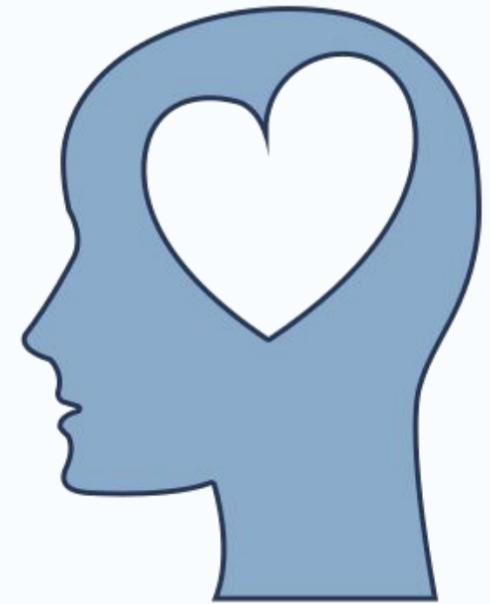
НРАВСТВЕННЫЕ

2

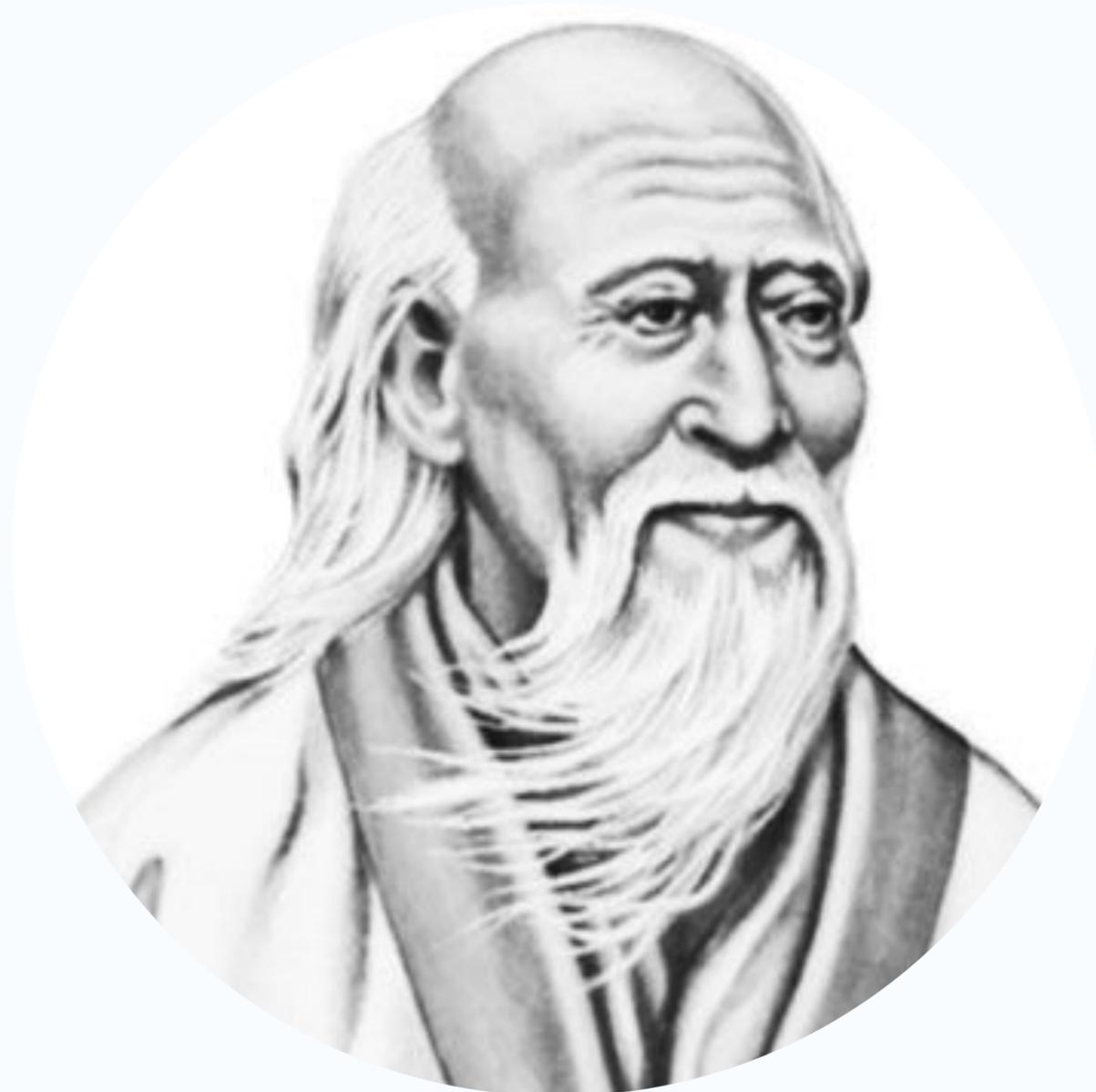
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ

3

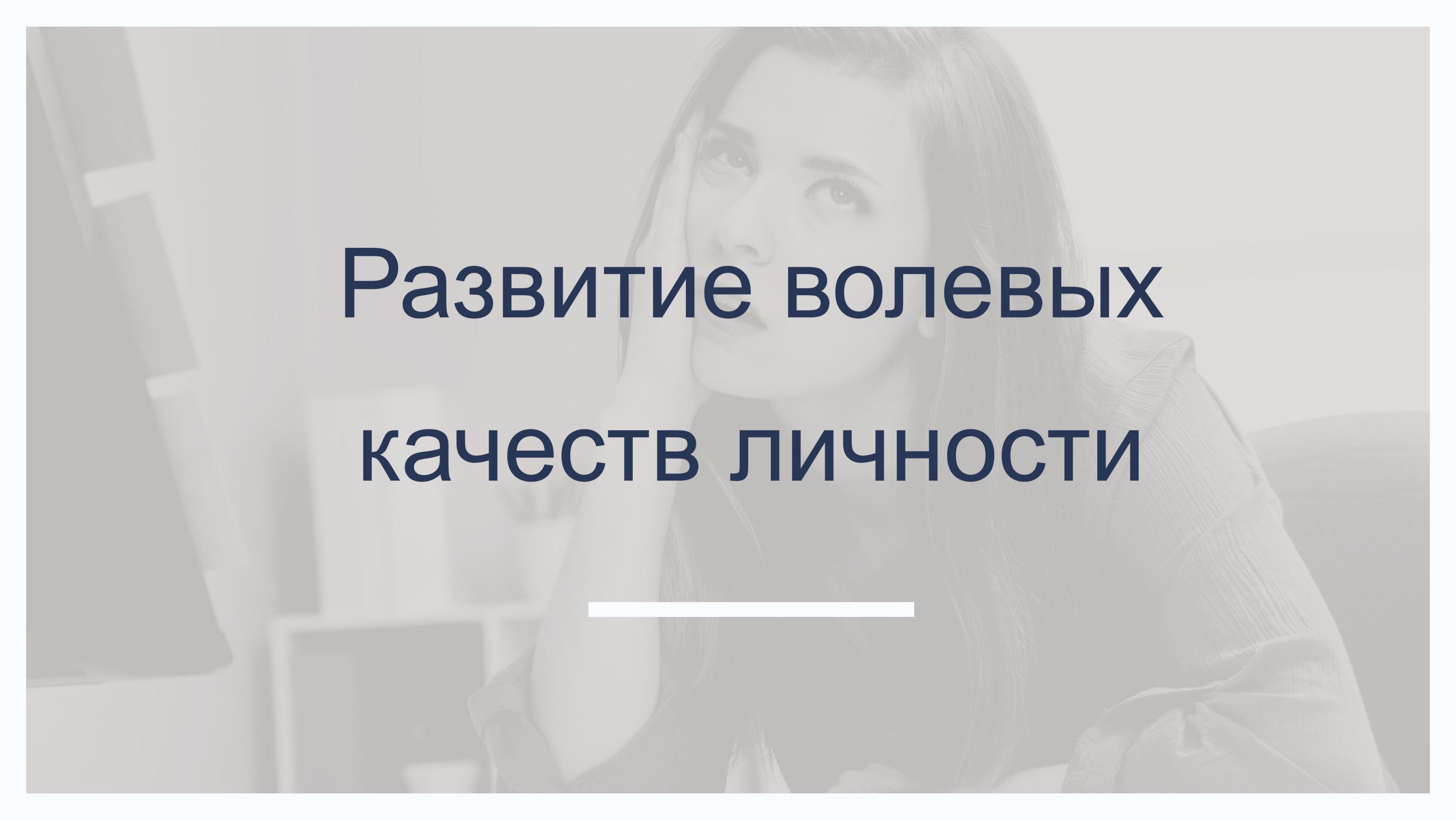
ЭСТЕТИЧЕСКИЕ



Лао-цзы



**«ВАМИ УПРАВЛЯЕТ ТОТ,
КТО ВАС ЗЛИТ»**



Развитие волевых качеств личности

ВОЛЯ

СОЗНАТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ СВОЕГО

ПОВЕДЕНИЯ, УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ВНУТРЕННИЕ И

ВНЕШНИЕ ТРУДНОСТИ ПРИ СОВЕРШЕНИИ

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПОСТУПКОВ.



ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА



Выдержка



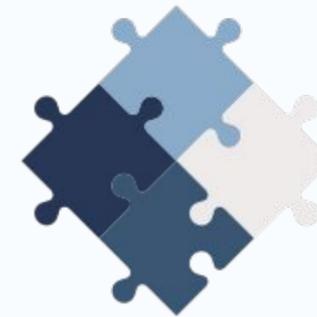
Целеустремлённость



Последовательность



Самообладание



Инициативность

**МОЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ?**

