

ЭМОЦИИ и ЧУВСТВА

Учитель психологии МОУ «СОШ № 9»
г. Троицка Челябинской области
Вера Васильевна Болонина

Цель: познакомить учащихся с понятиями «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения»; показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека

Формы переживания чувств.

- Эмоции
- Аффекты
- Настроение
- Стрессовое состояние
- Чувства

Аффекты - эмоциональные процессы, быстро овладевающие человеком и бурно протекающие.

Проявления:

- Значительное изменение сознания
- Утрата самообладания
- Движения безотчетные
- Характерные жесты и мимика лица
- Слёзы и рыдания
- Хохот и выкрики
- Человек утрачивает контроль над собой, совершая безотчетные и безрассудные действия, которые иногда припоминаются, как сон

Эмоции

- это непосредственное ,
временное переживание какого-нибудь
более постоянного чувства.

Эмоции

- душевное движение , душевное
волнение .

ПОСЛЕ АФФЕКТНОЙ ВСПЫШКИ:

- Разбитость
- Упадок сил
- Безразличное отношение ко всему
- Неподвижность
- Сонливость

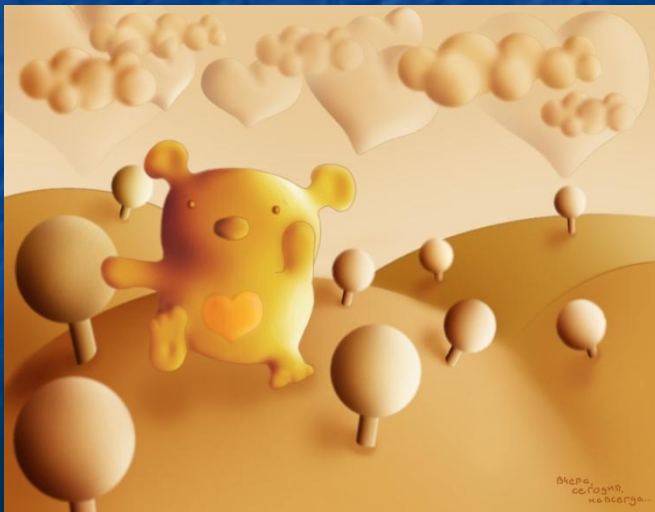
ОБЩЕИЗВЕСТНО НАРОДНОЕ СРЕДСТВО



- ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
СДЕРЖАТЬСЯ
ПОПРОБУЙ
ПОСЧИТАТЬ ПРО
СЕБЯ, ХОТЯ БЫ ДО
ДЕСЯТИ.

Настроение

представляет собой
общее эмоциональное состояние,
окрашивающее в течение значительного
времени все поведение человека.



Чувства

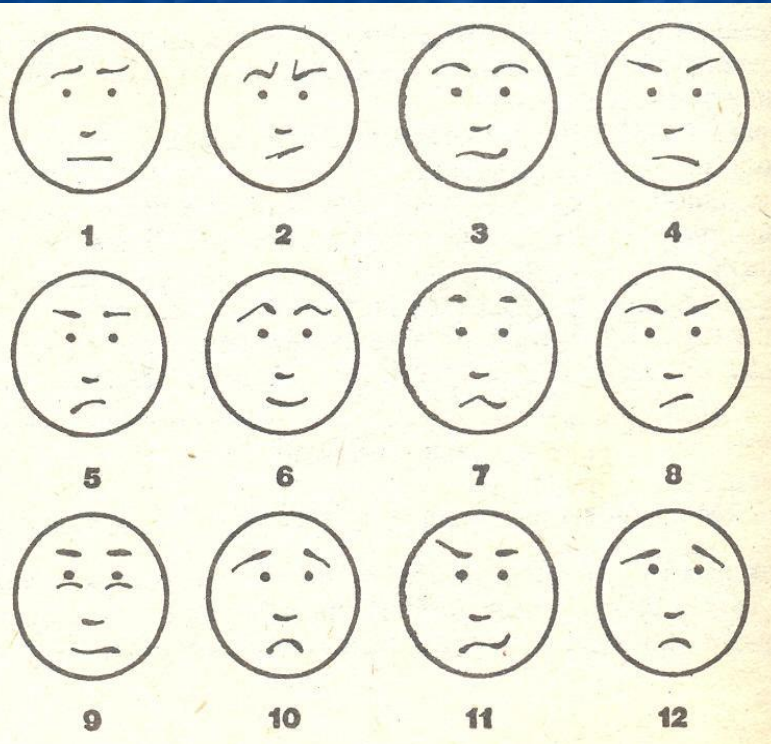
Переживаемое в различной форме
внутренние отношения человека к тому,
что происходит в его жизни, что он
познаёт или делает.



Виды эмоций



«Прочитайте закодированные» эмоции



1 безразличие

2 враждебность

3 веселье

4 сильная злость

5 грусть

6 застенчивая радость

7 плохое самочувствие

8 злость

9 бурная радость

10 глубокая печаль

11 скепсис

12 скорбь

Добрые советы, как удалить «эмоциональные шрамы»

- Постарайтесь вообразить себя слишком большим и слишком сильным, чтобы воспринимать обиды.
- Будьте сами себе хозяином.
- Расслабьтесь и еще расслабьтесь.

