

# ЭМОЦИИ



Выполнила:  
Лысенко Т.А.

## Цель:

- Дать учащимся представление об эмоциях.
- Сформировать умение узнавать, контролировать свои эмоциональные состояния и соотносить их с требованиями профессии .

**Эмоции** – это особый класс субъективных психических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей человека.

• Удовольствие

• Радость

• Гнев

• Гнев

• любовь



ЭМОЦИИ

# Эмоции – непосредственное переживание в данный момент.

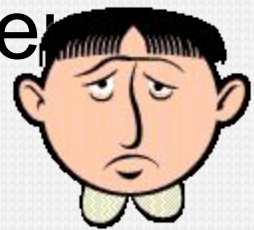
- ЭМОЦИИ
- отрицательные
- положительные



# Эмоции:

- По интенсивности и устойчивости
- Аффекты
- Настроение

- **Настроение** – это относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека.



- **Аффекты** – это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва.



Настроение	Аффекты	Страсти
<p>Устойчивое, длительное эмоциональное состояние.</p> <p>Различаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ По продолжительности (кратковременное, длительное (несколько дней, недель))</li> <li>✓ По степени выраженности;</li> <li>✓ По управляемости волей.</li> </ul> <p>Причины настроения: События, состояние здоровья, Окружающая обстановка, погода и т. д.</p>	<p>Сильное, кратковременное, бурно протекающее эмоциональное состояние, характеризующееся изменением сознания и нарушением волевого контроля.</p> <p>Освобождение подкорки от сдерживающего регулирующего влияния коры головного мозга.</p> <p>Возникает в результате действия, поступка и их соответствия потребностям и целям.</p> <p>Законы развития аффекта: Чем мощнее мотивационный стимул, чем больше усилий</p>	<p>Эмоциональное состояние, повышенного напряжения, сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг предмета страсти.</p> <p>Отличительные признаки: Быстрота, бурность протекания, резко выраженные органические изменения, двигательные реакции, является результатом накапливаемого эмоционального состояния.</p>

- 
- Эмоции, вызывающие активное или пассивное состояние
  - Астенические эмоции
  - Стенические 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



# Классификация эмоций:

- По качеству, интенсивности, глубине, осознанности, выполняемым функциям, воздействием на организм;
- По психологическим процессам с которыми они связаны;
- По предметному содержанию и направленности на себя, других, настоящее, прошлое, будущее.

# Эмоции проявляются:

- В мимике (выразительные движения лица)



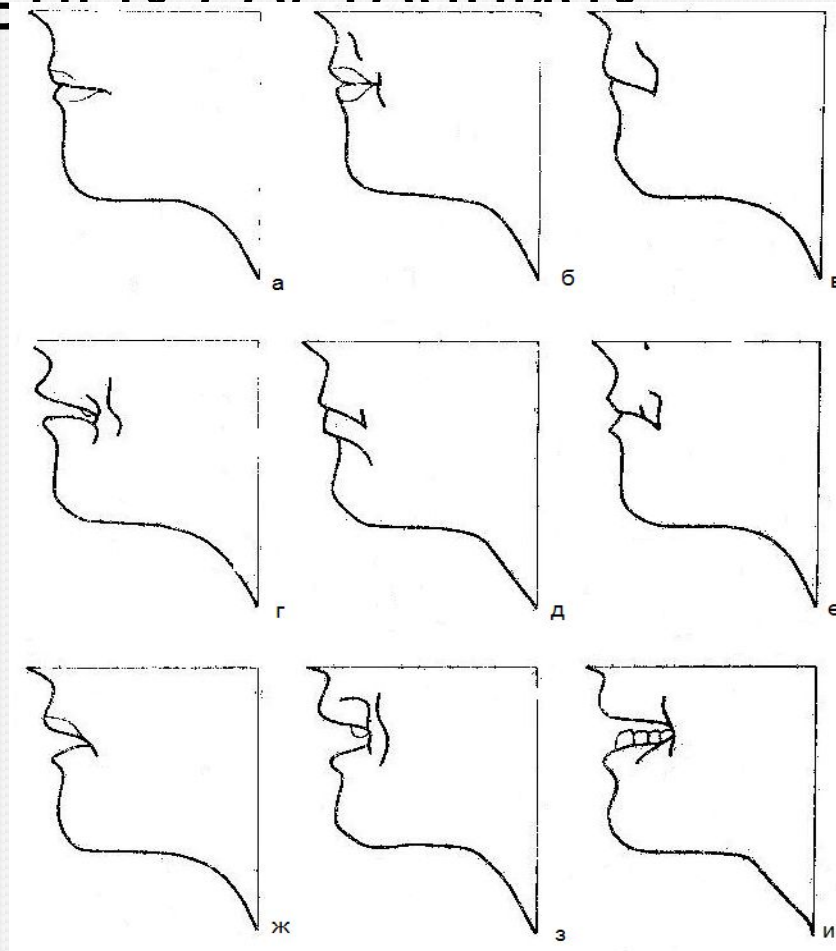
- В пантомимике (выразительные движения всего тела – поза, жест)



- В вокально-голосовой мимике (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса,



# Изображение рта при различных эмоциональных состояниях



а – нормальный, б – нежный, в – скорбный, г – очень недовольный, д – упрямый, е – упрямый и недовольный, ж – внимательный, з – недовольный и внимательный, и – злобный и насмехающийся.

# Тест на понимание языка

## МИМИКИ

Перед вами шестнадцать выражений лица, в которых закодировано шестнадцать эмоциональных состояний человека. Попробуйте расшифровать каждое в двух-трёх словах, затем, сделав запись, сравните с ответами.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

# Ответы на тест:

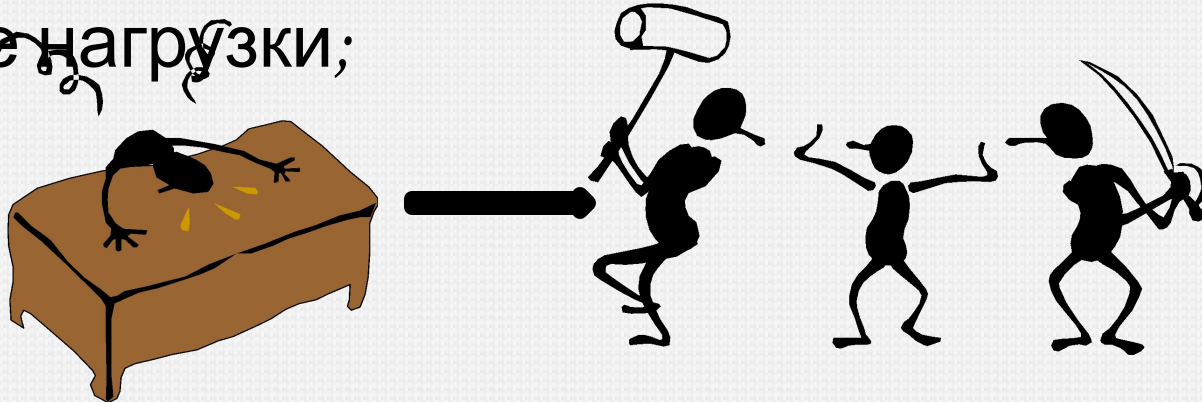
1. Безразличие
2. Угрюмость
3. Враждебность
4. Удивление
5. Веселье
6. Сильная злость
7. Грусть
8. Застенчивость
  
9. Плохое самочувствие
10. Косой взгляд

# Ключ для самоуправления эмоциями – осознание своих целей и соотношение с ними конкретных ценностей:

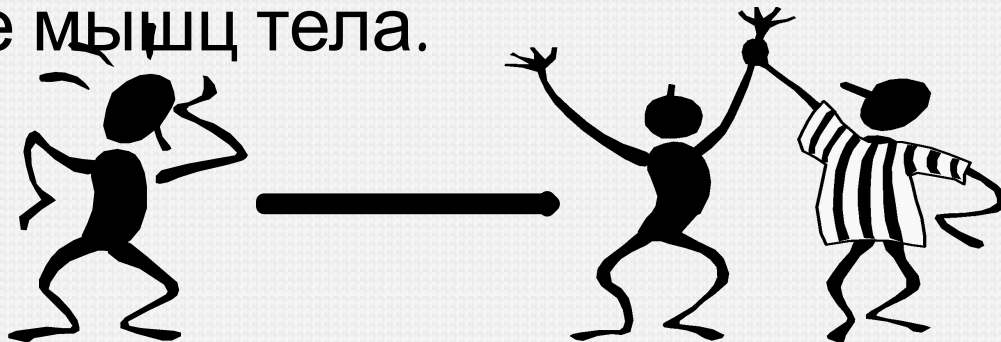
- Снятие эмоциональной напряженности – произвольное перенесение внимания, концентрация его не на результате, а на анализе причин, тактических приёмах;
- Обращение к человеку, который волнуется за помощью;
- Увеличение объёма сведений о волнующей проблеме;
- Переоценка значимости ситуации по принципу «не очень то и хотелось»

# Это надо знать:

- При моральных перегрузках нужны сильные физические нагрузки;



- При напряжении, страхе – физическое расслабление мышц тела.





СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

