



# Мир ЭМОЦИИ

Ткаченко Э. И.

---

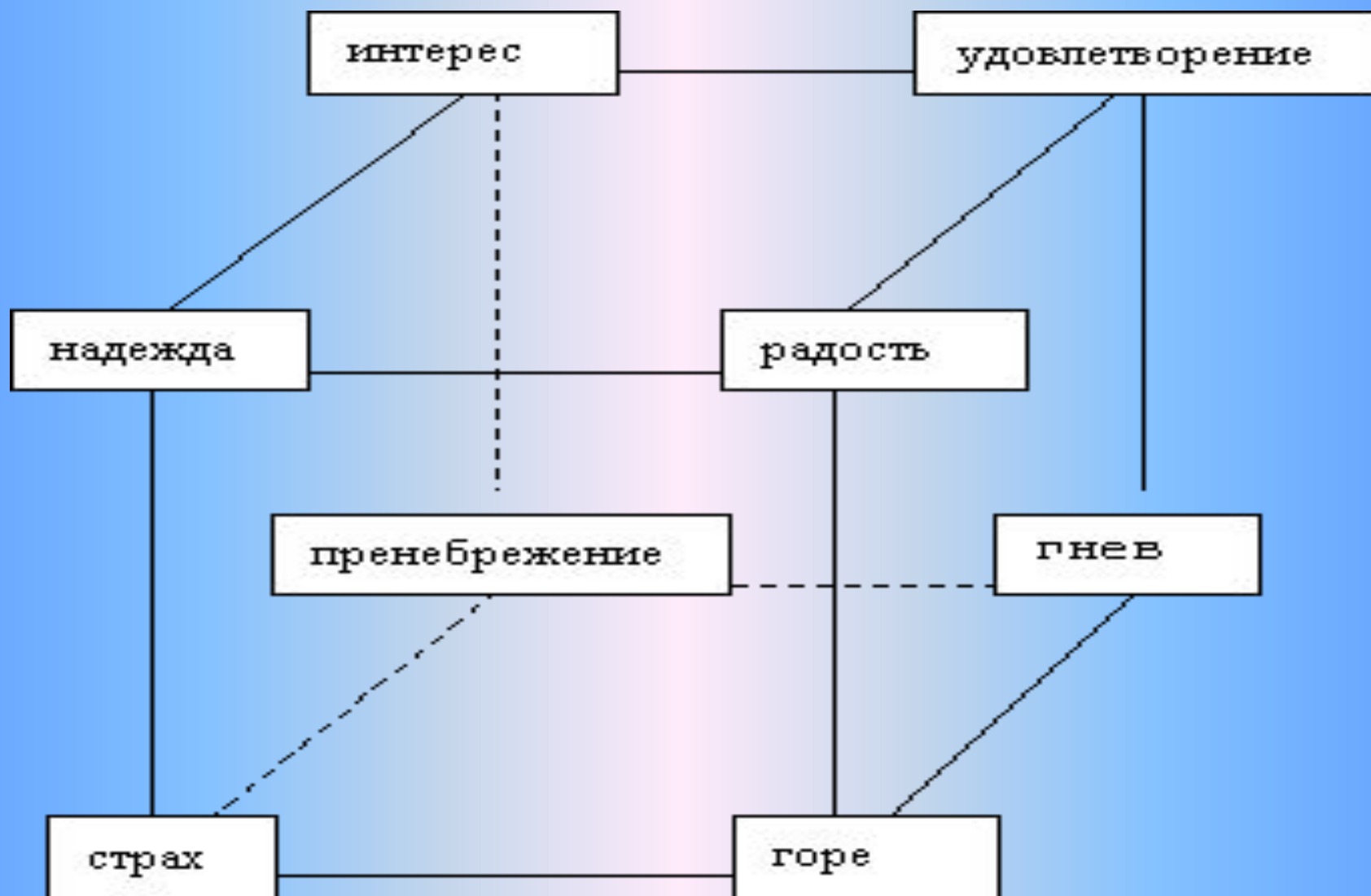
# Содержание.

- 1.Эмоции.
  - 2.Виды эмоций.
  - 3.Проверь себя.
  - 4.Назови эмоции.
  - 5.Положительные эмоции.
  - 6.Отрицательные эмоции.
  - 7.Нейтральные эмоции.
  - 8Интенсивность эмоций.
  - 9.Если вами овладели сильные эмоции...
  - 10.Чувства.
  - 11.Шкала чувств.
  - 12.Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами.
-

# Эмоции.

Эмоции-это реакции человека на различные воздействия , проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления .

# Виды эмоций



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

**Укажи, сколько раз твои эмоции соответствовали такому рисунку.**



**Укажи, сколько раз твои эмоции соответствовали такому рисунку.**



**Укажи, сколько раз твои эмоции соответствовали такому рисунку.**



**Укажи, сколько раз твои эмоции соответствовали такому рисунку.**



**Укажи, сколько раз твои эмоции соответствовали такому рисунку.**





Назови эмоции.

---

# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

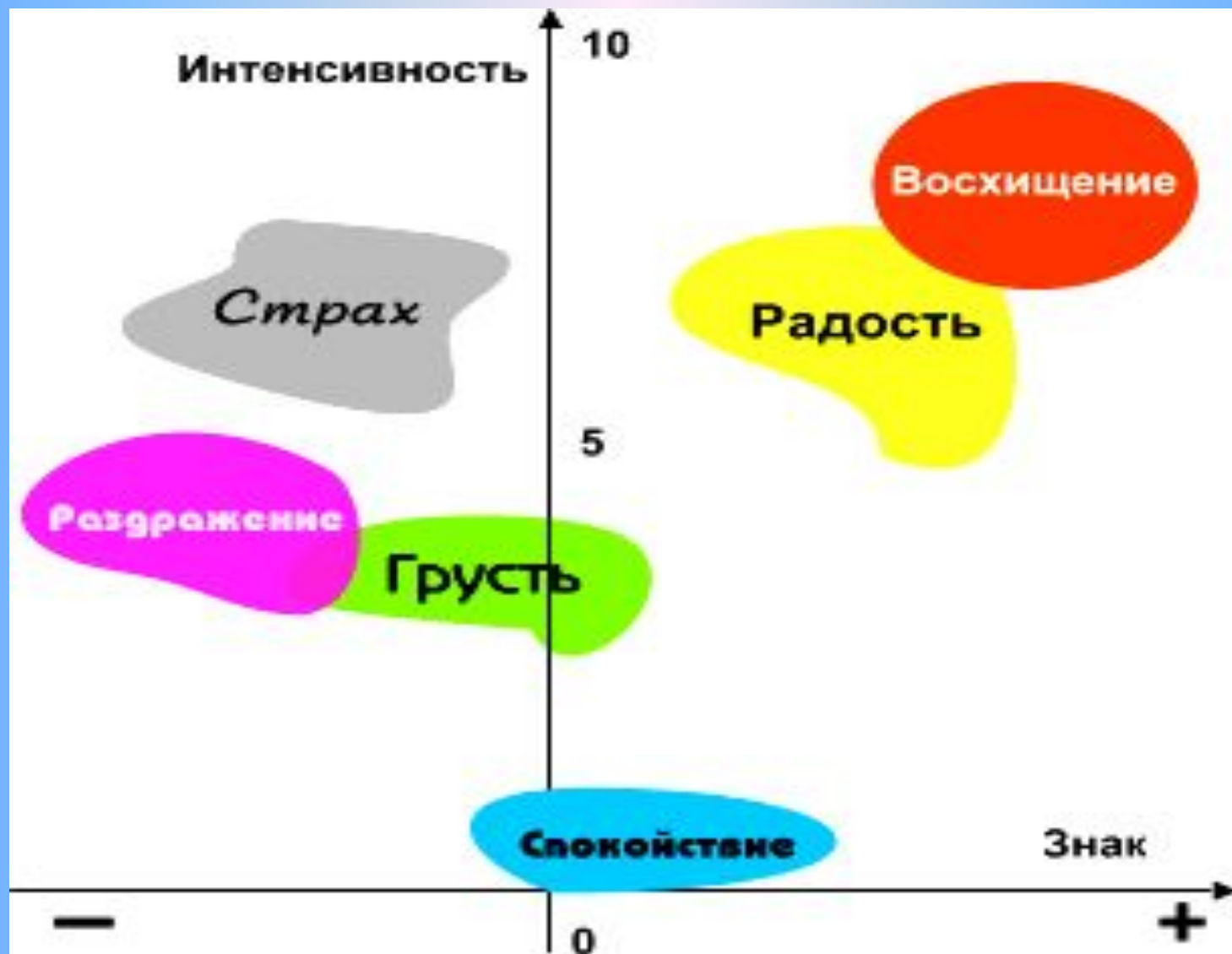




# НЕЙТРАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.



# Интенсивность эмоций



# Если вами овладела сильная ЭМОЦИЯ, ТО:

- попросите помощи;
  - дайте выход эмоциям(сядьте и поплачьте);
  - сделайте перерыв, посчитайте про себя,  
подумайте о чем-либо приятном;
  - побегайте, дайте себе физическую нагрузку;
  - внушайте себе, что все не так плохо;
  - выясните, как успокаивают себя в этом случае  
другие, и попробуйте делать то же самое.
-



# Чувства.

Чувства –  
это высший  
(человеческий)  
уровень эмоций,  
отвечающий  
потребностям и  
отношениям  
людей.

---

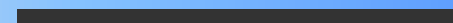
# ШКАЛА ЧУВСТВ

Добрые чувства



- ЛЮБОВЬ
- ДРУЖБА
- ДОВЕРИЕ
- СИМПАТИЯ
- ЭМПАТИЯ
- ВНИМАНИЕ
- БЕЗРАЗЛИЧИЕ
- РАВНОДУШИЕ
- НЕПОНИМАНИЕ
- НЕДОВЕРИЕ
- АНТИПАТИЯ
- ВРАЖДА
- НЕНАВИСТЬ
- ЗЛОБА

Злые чувства



# Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважайте чувства других.
  - Проявляйте терпимость к чьей-то бурной эмоции.
  - Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
  - Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
  - Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.
-