



Мир Эмоции

Ткаченко Э. И.

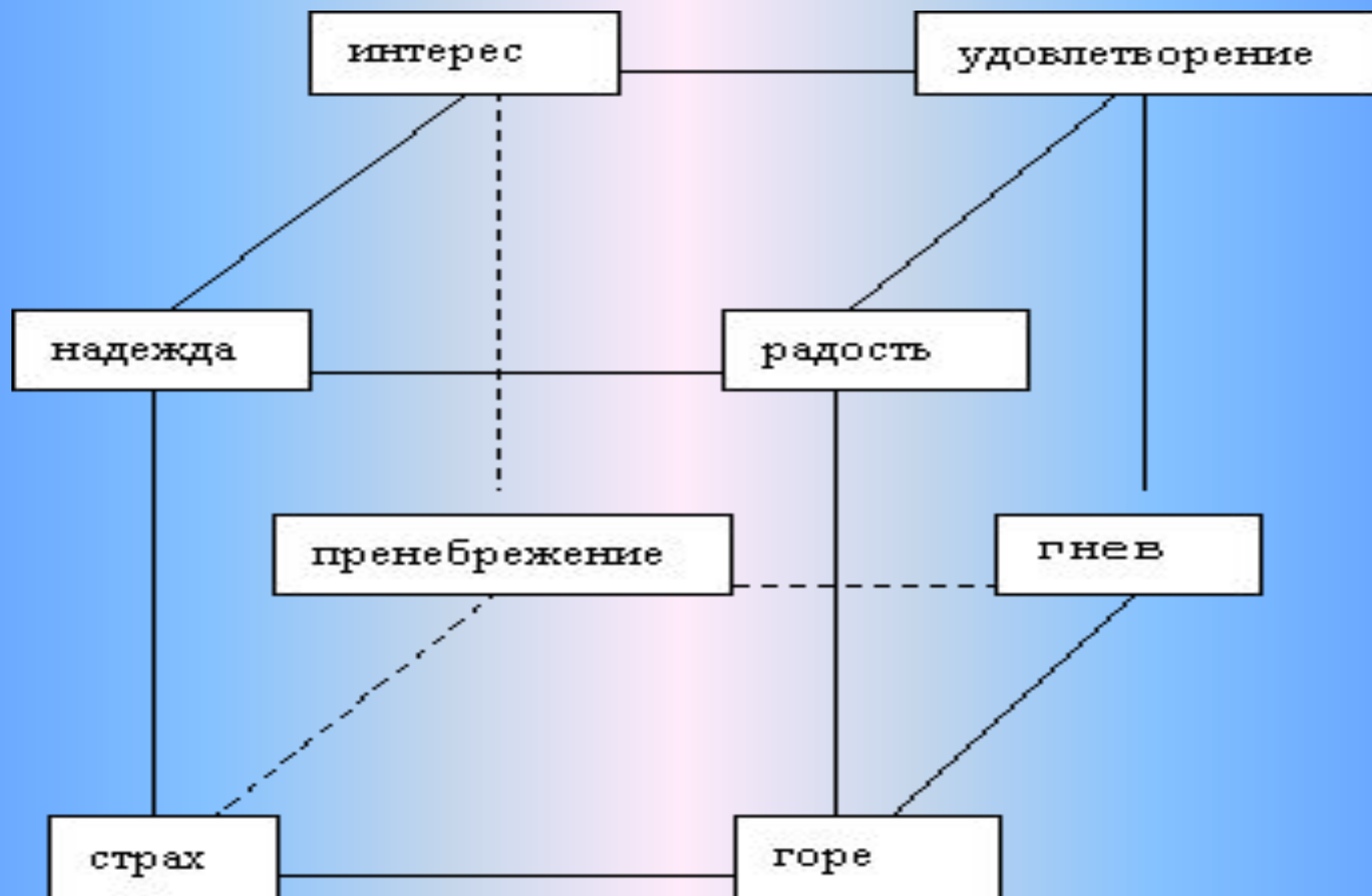
Содержание.

- 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



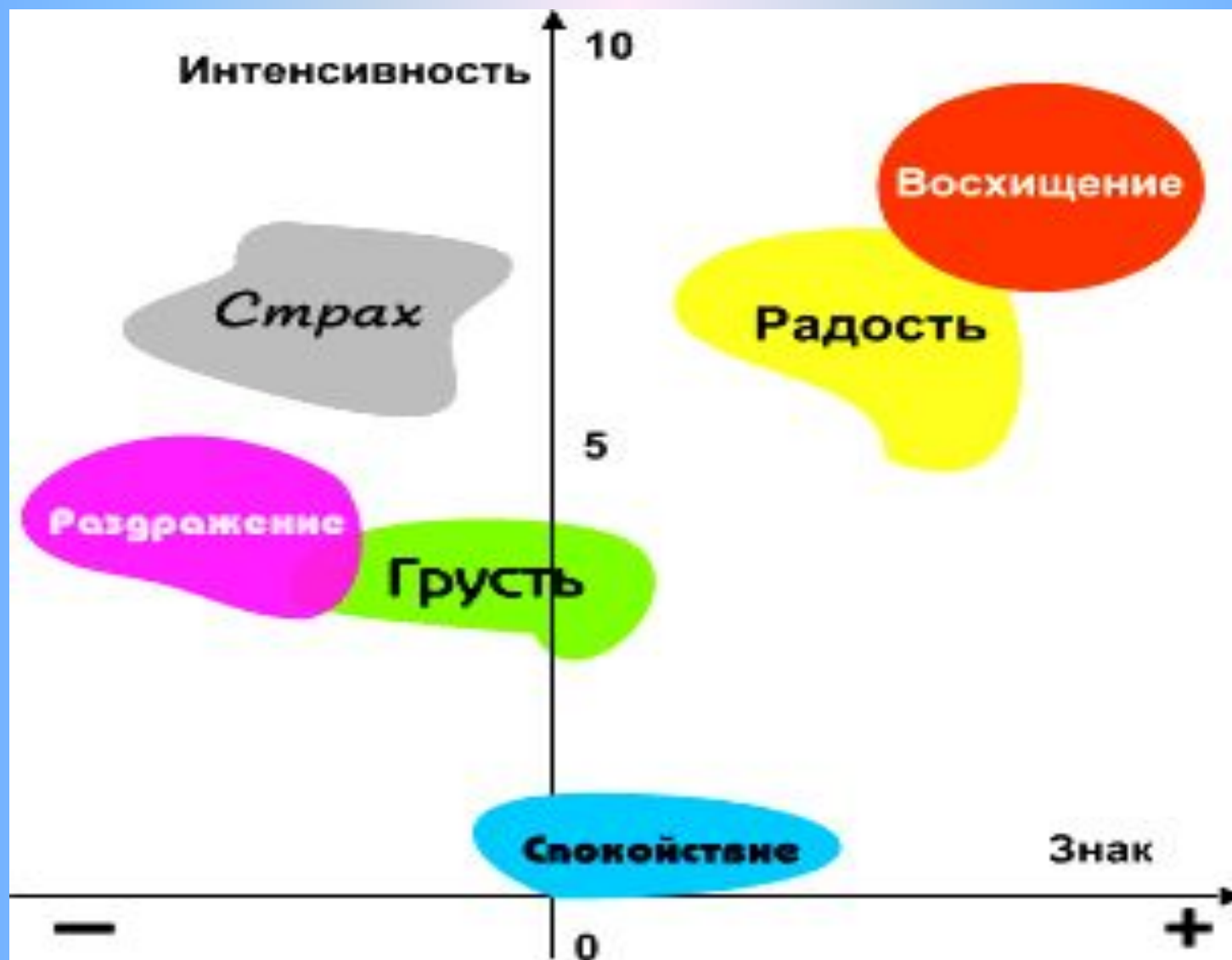
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



НЕЙТРАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.

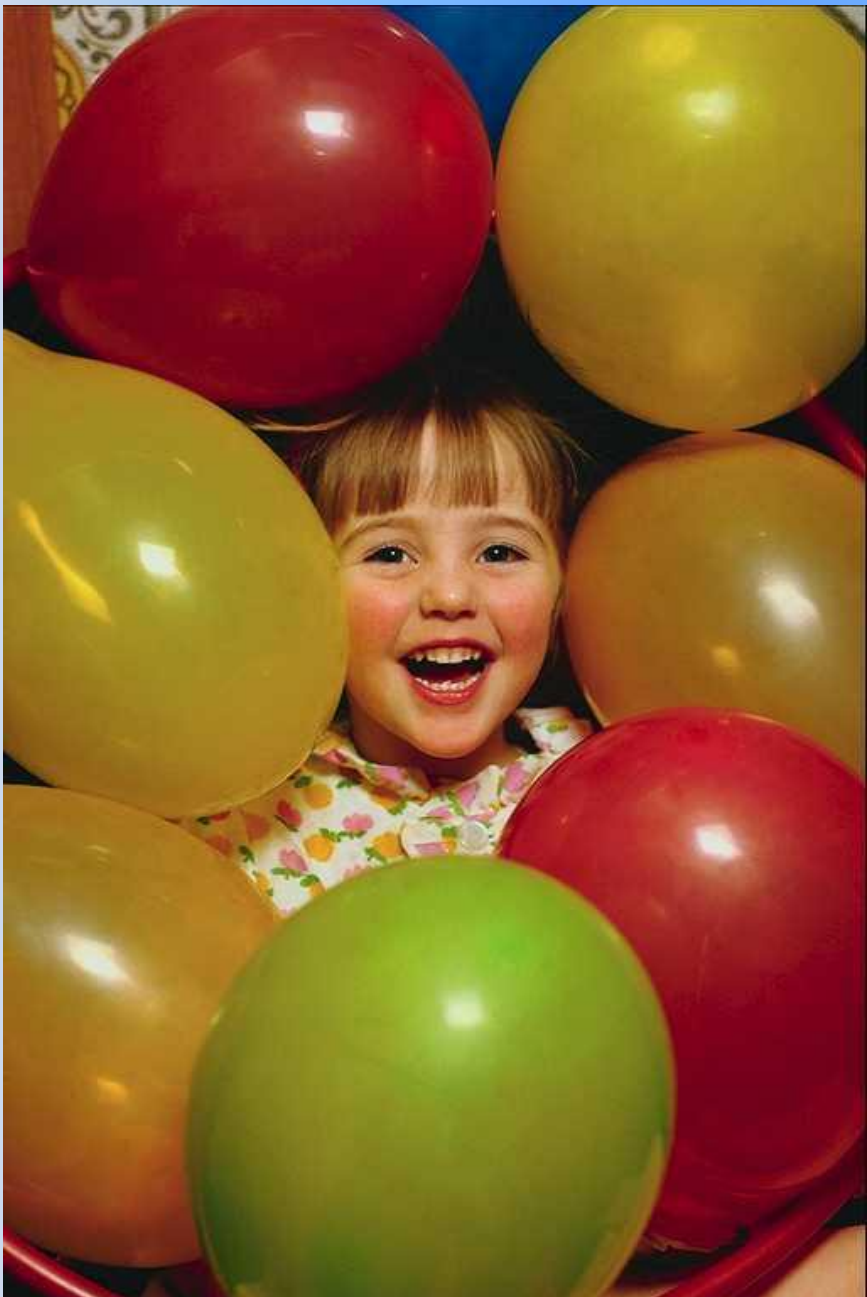


Интенсивность эмоций



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.
-

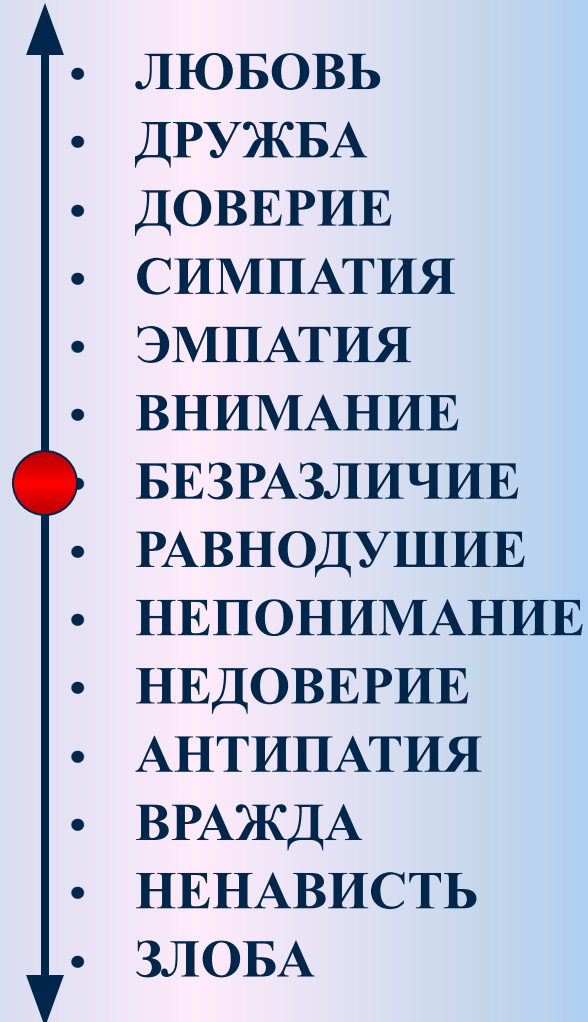


Чувства.

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

ШКАЛА ЧУВСТВ

Добрые чувства



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.
-