



**Мир
ЭМОЦИЙ**

Эпиграф



Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни,
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя- сохрани!
И. Аксаков.

Эмоции-



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

Чувства-

особый вид эмоций, носящих отчетливо выраженный предметный характер и отличающихся устойчивостью.

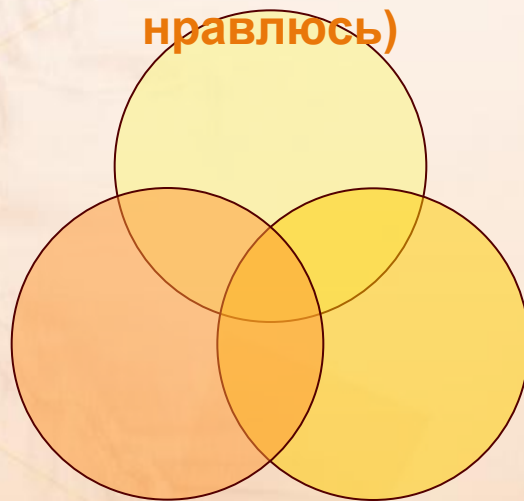


Я - эмоциональное

Чувство
успеха
(я-
направляюсь)

Чувство
защищенности
и
(я- защищён)

Уверенность в
Способности
(я- способен)



Если вами овладела сильная эмоция

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте.
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чем-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.

