



**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.

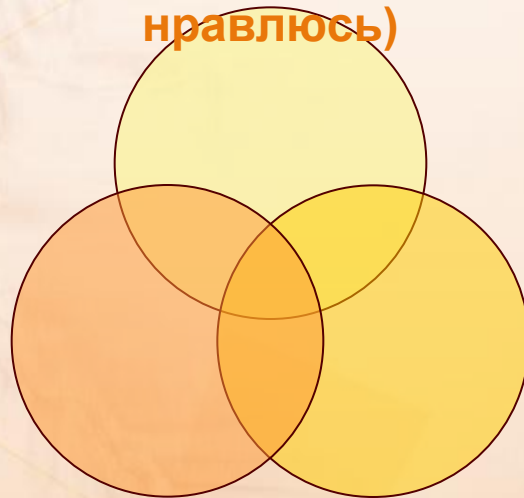


# Я - эмоциональное

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.

