Мир эмоций

Эпиграф

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

Эмоции-

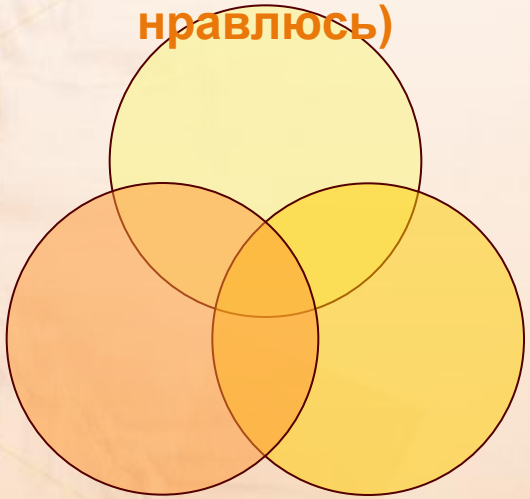
это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Чувства-

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

Я - эмоциональное

Чувство успеха (я- нравлюсь)



Чувство

защищенности
(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.