

Чувства и ЭМОЦИИ.

ведет Александра
Ермолаева



В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выразить их достойным и уместным способом.

А.Лоуэн

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум.

Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово – универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

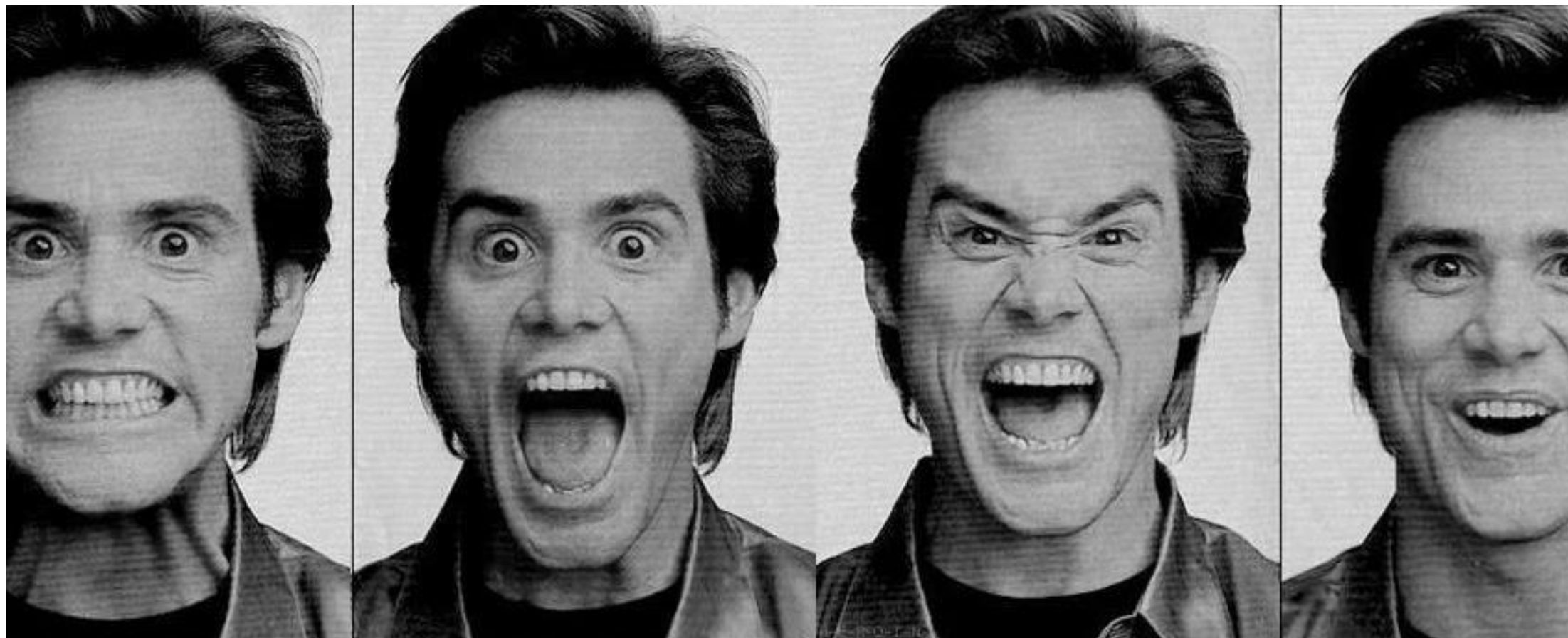


МИМИКА

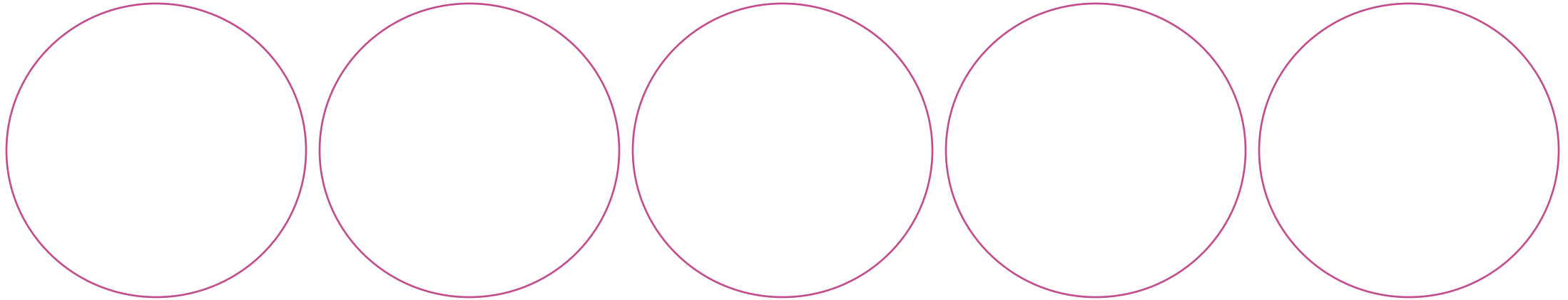
Другой способ выражения чувств и эмоций – это мимика. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5-6 лет, гнев - в с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.



Задание №1. Мимика.



Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.



Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами.

Поэтому их эмоции написаны у них на морде.

- Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

Задание №2. «Угадай ЭМОЦИЮ».



Что за эмоция?



ПЕЧАЛЬ



Что за эмоция?



УДИВЛЕНИЕ



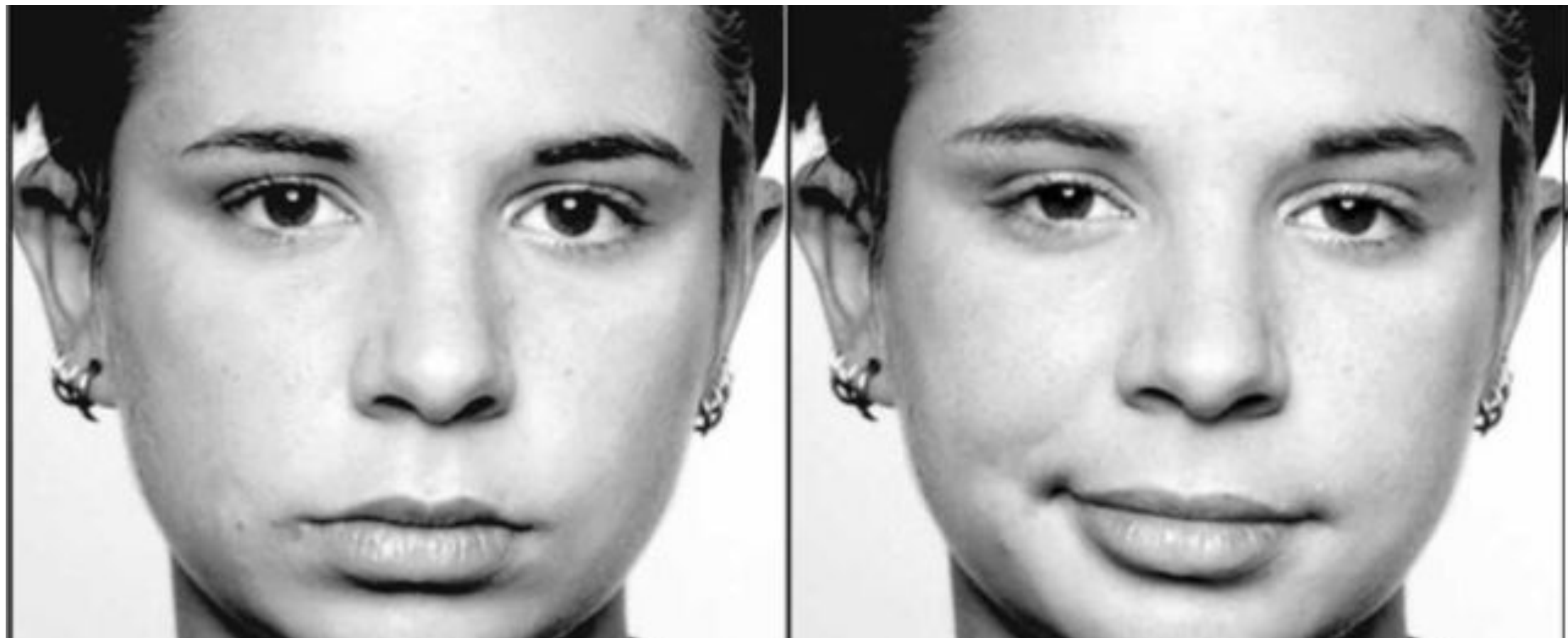
Что за эмоция?



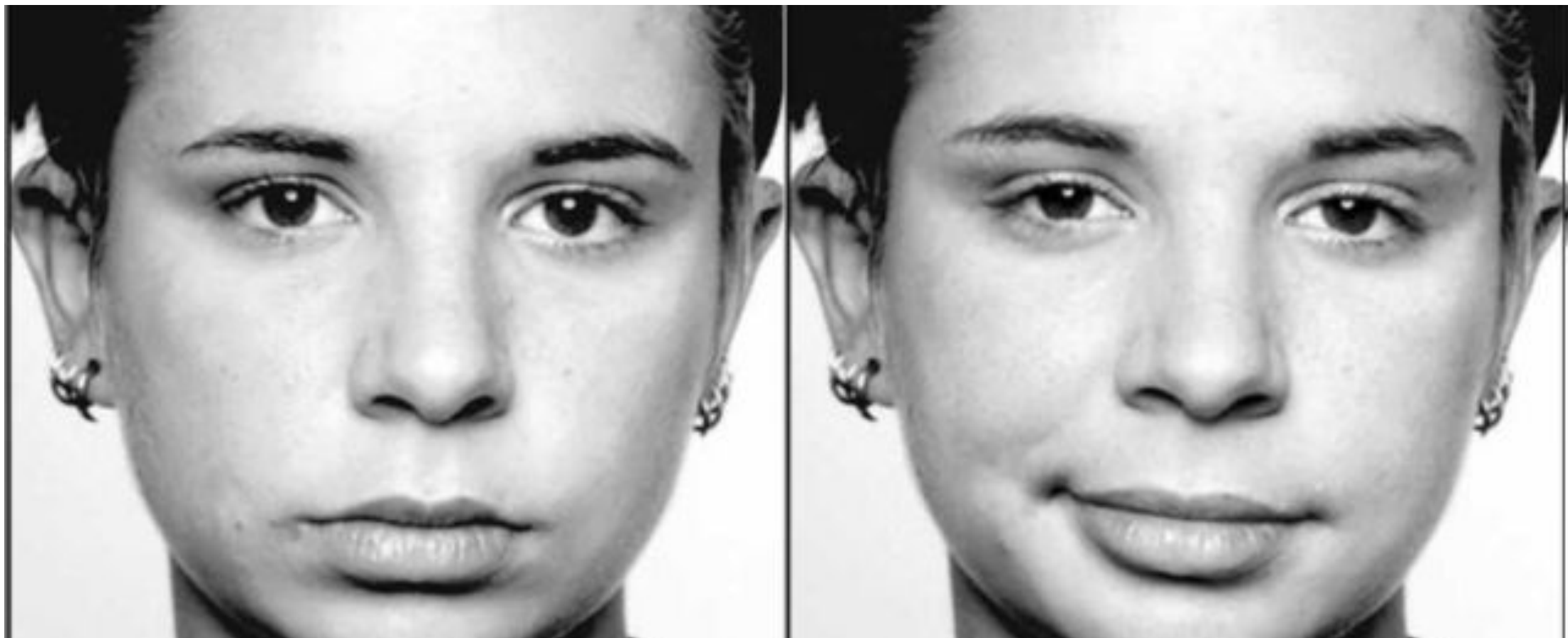
ГНЕВ



Что за эмоция?



ПРЕЗРЕНИЕ



Что за эмоция?



ОТВРАЩЕНИЕ



Что за эмоция?



CTPAX



Что за эмоция?



РАДОСТЬ



Страх

- 1 Брови приподняты и вытянуты
- 2 Верхние веки приподняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы немного вытянуты

Счастье

- 1 Небольшие морщинки в уголках около глаз
- 2 Щеки приподняты
- 3 Задействованы мышцы вокруг глаз

Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт

Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты

Презрение

- 1 Приподнятый уголок рта с одной стороны

Печаль

- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены

Отвращение

- 1 Сморщенное выражение лица
- 2 Верхняя губа приподнята

Lietome*

*The truth is written all over our faces.

Задание №3. «Найди эмоции место».



Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ
<ul style="list-style-type: none">▪ Ненависть▪ Гнев▪ Зависть▪ Жадность▪ Обидчивость▪ Подозрительность▪ Тщеславие	<ul style="list-style-type: none">• Любовь• Доброта• Великодушие• Щедрость• Способность прощать• Доверчивость• Скромность

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.