

# 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.



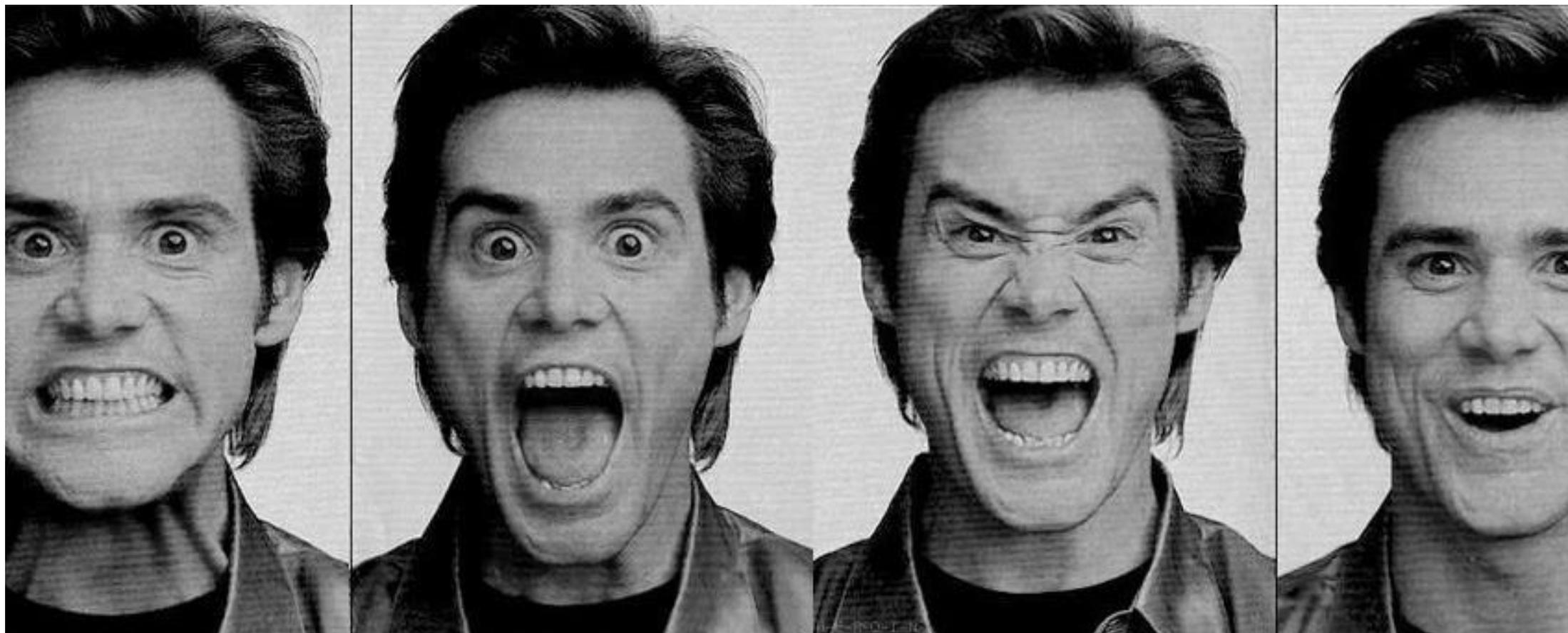
# МИМИКА

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.



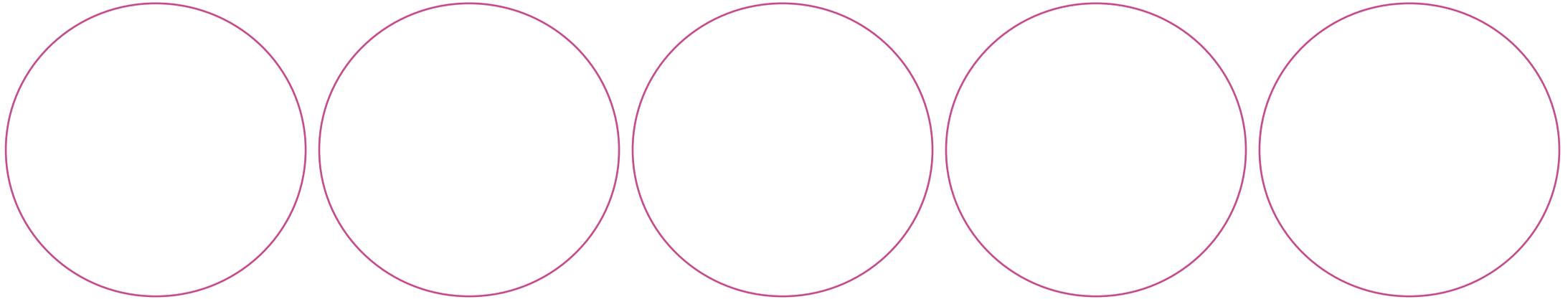
# Задание №1. Мимика.

---



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?

---

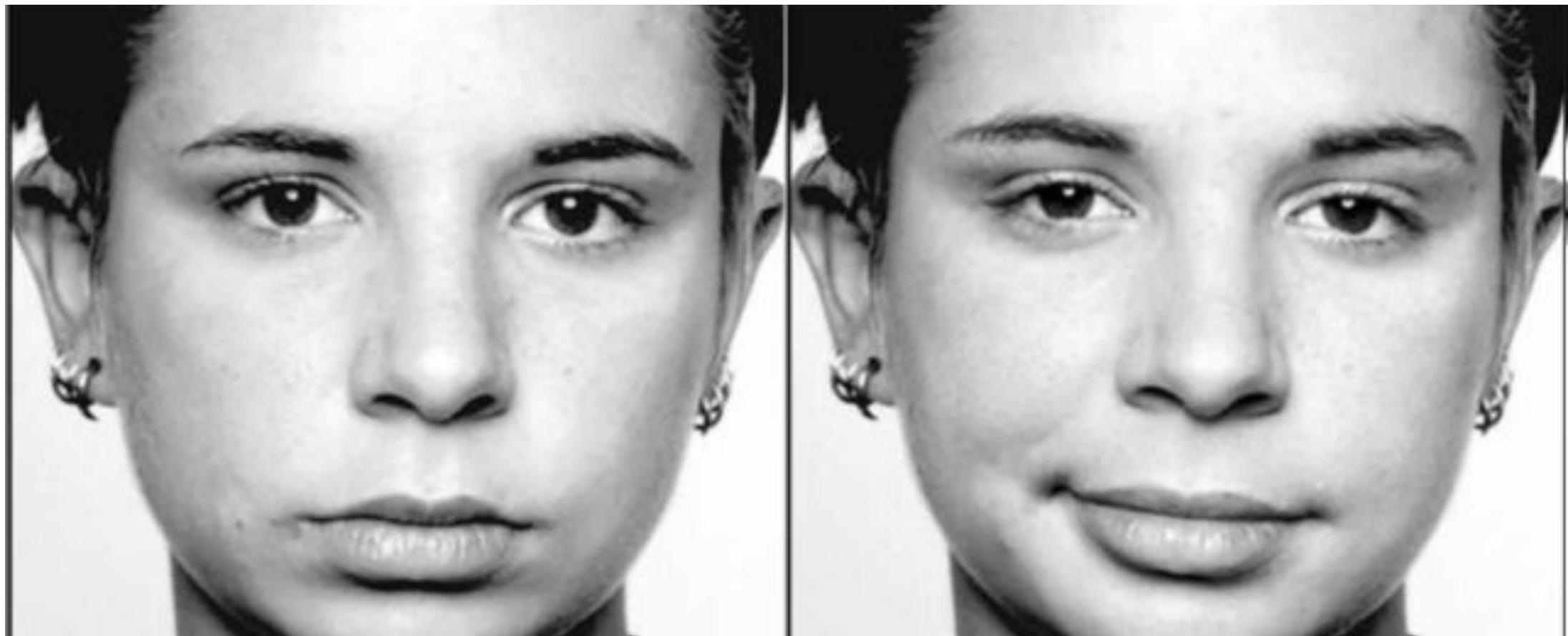


# ГНЕВ



# Что за эмоция?

---



# ПРЕЗРЕНИЕ

---



# Что за эмоция?

---



# ОТВРАЩЕНИЕ

---



# Что за эмоция?

---



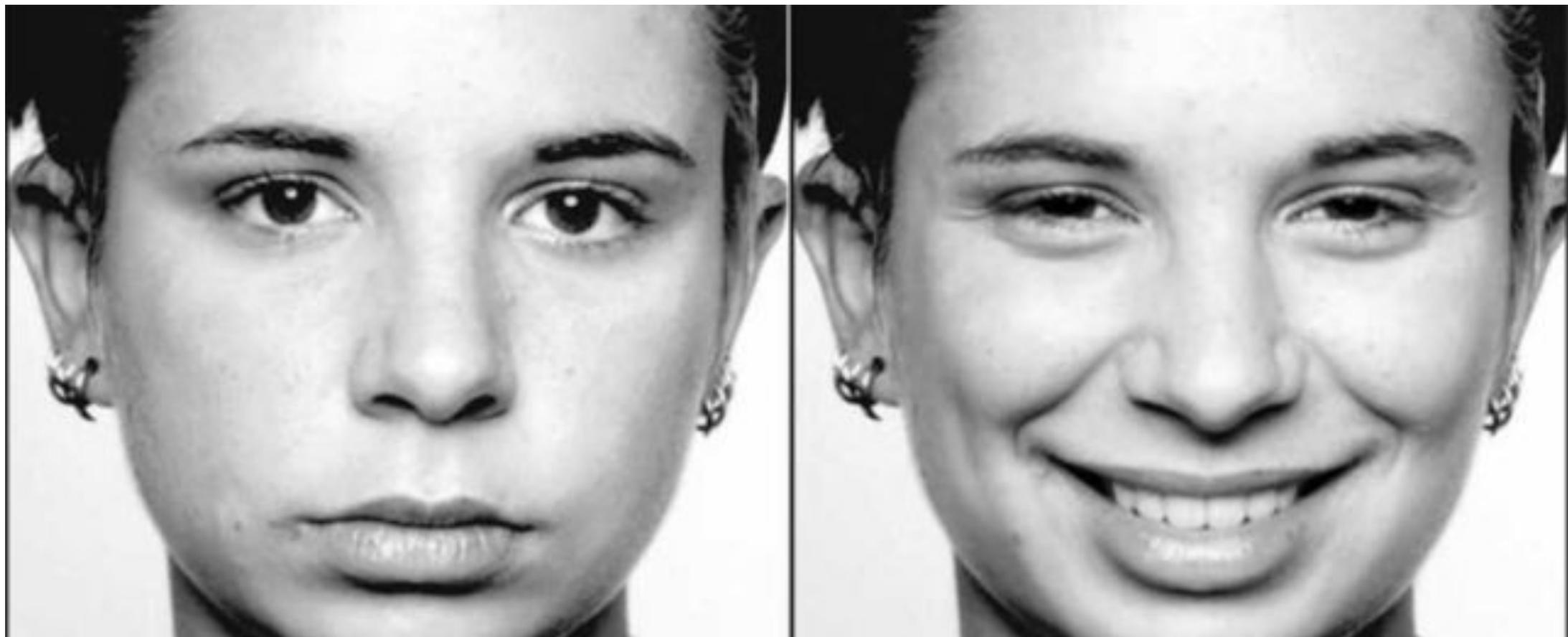
# CTPAX

---



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

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