

Мои переживания



Вспоминаем то, что знаем:

- Что такое эмоция?
- Какие бывают эмоции? Приведи примеры.
- Можно ли выражая свои эмоции, нарушить правила приличного поведения?
- С помощью чего мы можем выразить свои эмоции?



Определи эмоцию



Определи эмоцию



Определи эмоцию



Определи эмоцию



Определи эмоцию



СТРАХ

это эмоциональное состояние, вызванное отсутствием ответов на воспоминания, причиняющие боль.

Определи эмоцию



Испуг, страх- эмоция,
непродолжительные
переживания.

Переживания
могут быть
продолжительными



Проявления наших переживаний в связи с кем-то или чем-то

ЭМОЦИИ

НАСТРОЕНИЕ

ЧУВСТВА

Быстро меняются , неустойчивы

Достаточно устойчиво, может не меняться
несколько часов или даже дней

Для улучшения настроения надо вспомнить о чём-то хорошем,
Что наполнит наш внутренний мир положительными эмоциями.

ЧУВСТВА (высшие эмоции)

1. Чувства в отличие от эмоций, развиваются, воспитываются, совершенствуются.
2. Чувства формируются на основе простых эмоций.
3. Чувства выражаются через эмоции.
4. Чувства не меняются в зависимости от ситуации, а эмоции всегда привязаны к ситуации.



Подведём итог

- Чем чувства отличаются от эмоций?
- Что такое чувство?
- Что такое настроение?
- Что такое тревога? В каких случаях она проявляется?
- От чего зависит настроение?
- Как поднять себе настроение?



**Какое у вас сейчас
настроение?**





- 77618079933

- 12020