

# 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