

# Зачем человеку нужны эмоции, и как ими управлять?



Эмоции - это то, что переживают и чувствуют люди и животные.





# Эмоции помогают животным приспосабливаться к окружающей среде.



Эмоции нужны человеку, чтобы правильно оценивать ситуацию, в которой он находится.



Эмоции – результат деятельности  
ГОЛОВНОГО МОЗГА.



# Эмоции выражаются с помощью мимики, жестов, голоса.



## Злость

Мои брови нахмурены и сдвинуты.

Зубы стиснуты.

Губы плотно сжаты.

Ноздри расширены и дрожат.

Я сжимаю кулаки.

Я хочу ударить.

Я кричу.

# Виды эмоций:

## Отрицательные эмоции



ГНЕВ



ОБИДА



ОТВРАЩЕНИЕ



СТРАХ



СТЫД

## Положительные эмоции



РАДОСТЬ



ВОСХИЩЕНИЕ



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



ИНТЕРЕС



Негативные эмоции могут быть разрушительными, поэтому ими нужно управлять.

«Я хочу себе помочь. Уходи, обида, прочь»





# Как управлять своими эмоциями?

- Если вы взволнованны или рассержены, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, сосчитайте до 10, это поможет успокоиться.
- Научитесь выражать свои эмоции: расскажите о них друзьям или родным, нарисуйте или напишите о них сказку.
- Представьте свою отрицательную эмоцию в виде воздушного шарика и отпустите, пусть улетит!