



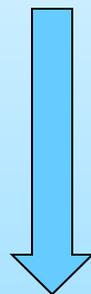
Чувства и ЭМОЦИИ

***«Не чувства должны
владеть человеком, а
человек -чувствами».***

Народная мудрость

**Схема поведения при возникновении
отрицательной эмоции**

Почувствовал



Осознал



Сумел безопасно выразить

С древности существует мнение, что:

- Зависть и злость поражают органы пищеварения
- Постоянный страх – щитовидную железу
- Безутешное горе влечет за собой диабет
- Печаль, уныние, тоска ускоряют старение



- 10 минут смеха заменяют дневную норму витаминов
- Радость и оптимизм излечивают от многих недугов

Способы выражения чувств



Правила безопасного и эффективного выражения чувств

- *Смотреть на того, к кому обращаешься;*
- *Говорить искренне;*
- *Шутить и улыбаться;*
- *Не перебивать;*
- *Не оценивать качества другого человека («ты плохой», «ты глупый»), а выразить свои чувства («Я тебе не верю» и т.д.)*



Правила выражения гнева



- Выражая свой гнев, не унижать партнера
- Дать возможность собеседнику высказаться в ответ на выражение гнева
- Говорить только о себе и своих чувствах, не давать оценки личности партнера
- Сделать паузу, перед тем как что-либо начать говорить

Домашнее задание

Вспомните и приведите примеры тех ситуаций, в которых вы по вашему мнению, испытали стресс.



Оцените свое настроение и занятие



**10 пальчиков- настроение
хорошее.
все понравилось**



**2 кулачка-
настроение плохое,
что-то не
понравилось**

