

# Что такое эмоции. Как с ними справиться



**Эмоции - это наша реакция на происходящие вокруг нас события. Существует большое количество эмоций: радость, удивление, интерес, печаль, злость, страх, отвращение, презрение, обида и т. д., и каждая из них что-то символизирует сама по себе.**



# Эмоции бывают

**Положительные**

- Радость
- интерес
- уверенность
- симпатия,

**Отрицательные**

- Гнев
- страх
- зависть
- тоска
- месть

**Интенсивные и устойчивые**

- Настроение
- Аффект





**Положительные эмоции – это позитивная ответная реакция на событие, которое вызывает состояние радости и полностью соответствует ожиданию и внутренним установкам.**

**Отрицательные эмоции - эмоции, рождающиеся на основе негативного настроения и негативного мировосприятия.**



*Настроение – это выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека.*



*Аффекты – это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва.*

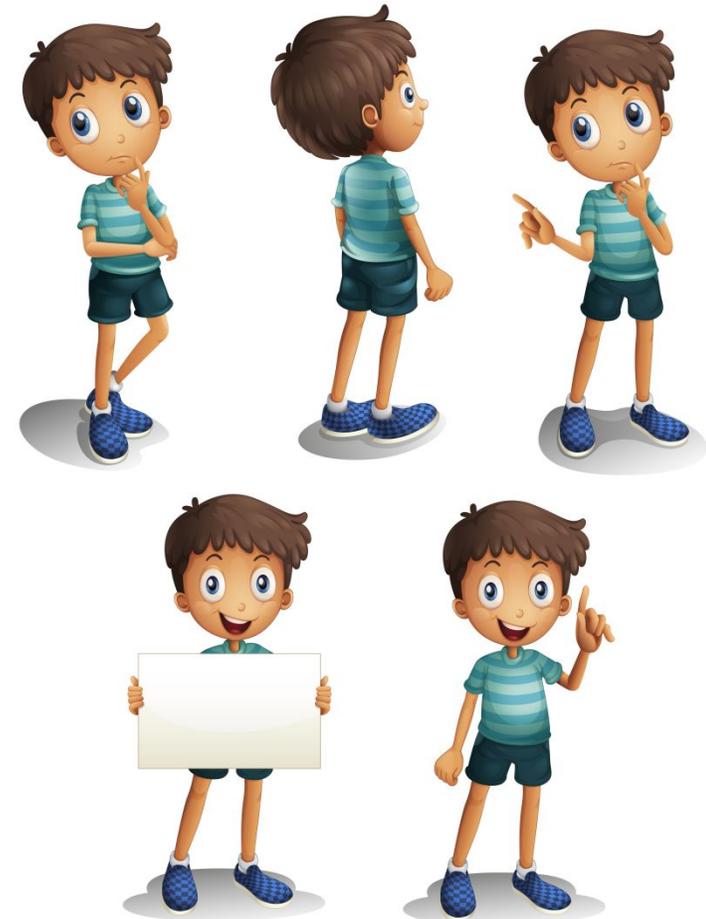


# Эмоции проявляются:

в мимике (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса, смысловое

в пантомимике (выразительные движения всего тела – поза, жест)

в мимике (выразительные движения лица)



# *Виды эмоций в жизни*

*Высшие – любовь к Родине  
, к своей семье, к своему  
народу*



*Моральные – дружба,  
совесть, любовь*



*Интеллектуальные -  
любопытность,  
удивление*



# Функции эмоций



## Коммуникативная

- Помогает человеку общаться с другими людьми



## Сигнальная

- Реакция на раздражители



## Защитная

- Реакция на опасность и неприятности

# Эмоции и чувства



Эмоции и чувства - личностные образования. Могут быть, например, эмоция радости и чувство радости. Если собственно эмоции актуализируются при наличии потребности и заканчиваются после ее удовлетворения, то чувства носят более длительный характер.

Чувство радости связано с предметным характером, определенным, незаменимым объектом. Например, человек не может испытывать чувство любви, если у него нет объекта



# «Как контролировать свои

## эмоции»

**Рисуйте на бумаге.** Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.



**Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску.** Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».



**Необычный способ.** Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.



**Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения.** А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.

## *Способ борьбы с негативными эмоциями*

- Улыбнитесь - посмотрите в зеркало, вспомните что-то приятное и невольно улыбнитесь.*
- Танцуйте – включите веселую музыку и не задумываясь над движениями танцуйте.*
- Ароматерапия – приятные запахи, аромат шоколада поднимают настроение вызывают положительные эмоции.*
- Подарок - сделайте себе небольшой подарок или сходите в кино, театр ,зоопарк.*
- Сон - полноценный сон настроит вас на позитив и вчерашние проблемы могут стать не такими важными.*
- Помогайте другим людям - помогая кому-то вы сами почувствуете как вас переполняют позитивные эмоции*



**Эмоции необходимы человеку, их дефицит (как положительных, так и отрицательных) обычно восполняют с помощью фильмов, книг, занятий спортом. Поэтому пытаюсь контролировать собственные эмоции нужно стремиться не к бесчувственности, а к способности трезво размышлять в любых жизненных ситуациях.**

**Спасибо за  
внимание!!!**

