ЭМОЦИИ и ЧУВСТВА

Учитель психологии МОУ «СОШ № 9»
г. Троицка Челябинской области
Вера Васильевна Болонина

Цель: познакомить учащихся с понятиями «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения»; показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека

Формы переживания чувств.

- Эмоции
- Аффекты
- Настроение
- Стрессовое состояние
- Чувства

Аффекты - эмоциональные процессы, быстро овладевающие человеком и бурно протекающие. Проявления:

- Значительное изменение сознания
- Утрата самообладания
- Движения безотчетные
- Характерные жесты и мимика лица
- Слёзы и рыдания
- Хохот и выкрики
- Человек утрачивает контроль над собой, совершая безотчетные и безрассудные действия, которые иногда припоминаются, как сон

Эмоции

– это непосредственное , временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства.

Эмоции

– душевное движение , душевное волнение .

ПОСЛЕ АФФЕКТНОЙ ВСПЫШКИ:

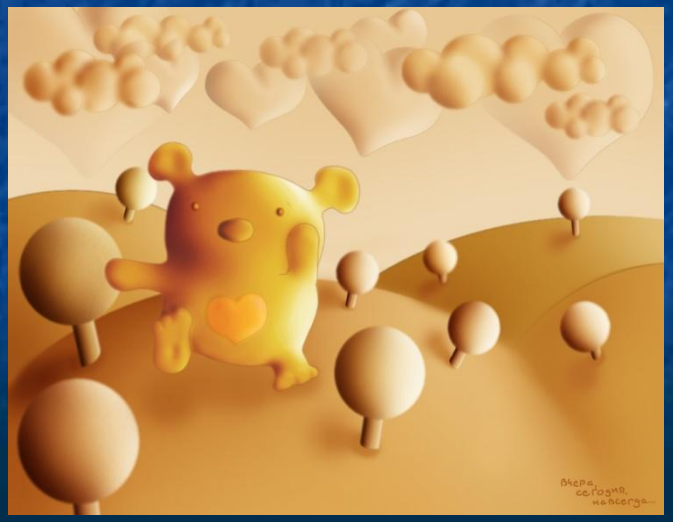
- Разбитость
- Упадок сил
- Безразличное отношение ко всему
- Неподвижность
- Сонливость

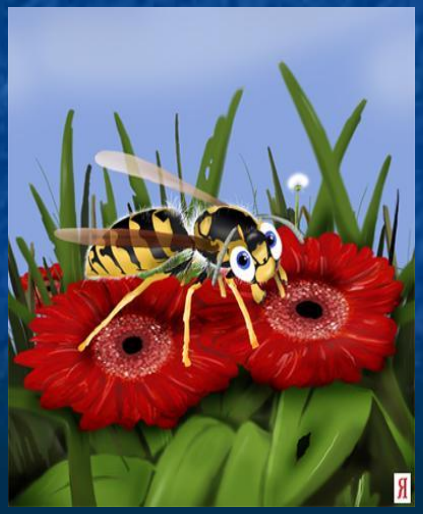
ОБЩЕИЗВЕСТНО НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

- ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СДЕРЖАТЬСЯ ПОПРОБУЙ ПОСЧИТАТЬ ПРО СЕБЯ,ХОТЯ БЫ ДО ДЕСЯТИ.

Настроение

представляет собой
общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека.





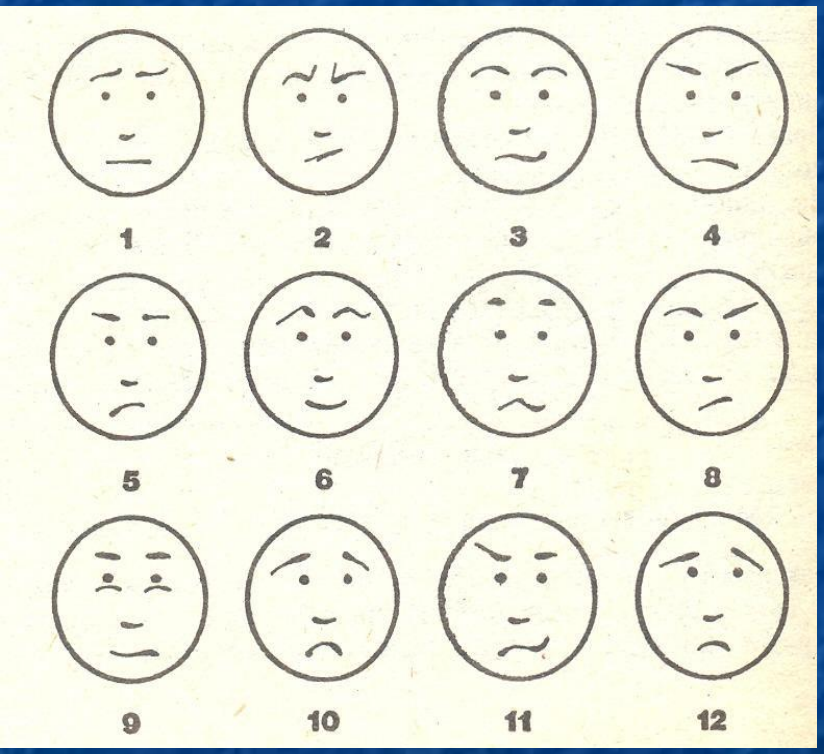
Чувства

Переживаемое в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познаёт или делает.

Виды эмоций

Виды эмоций
радость
удивление
гнев
грусть
стыд
страх
утомление
отвращение
интерес

«Прочитайте закодированные» эмоции



1 1скепсис

12 скорбь

1 безразличие

2 враждебность

3 веселье

4 сильная злость

5 грусть

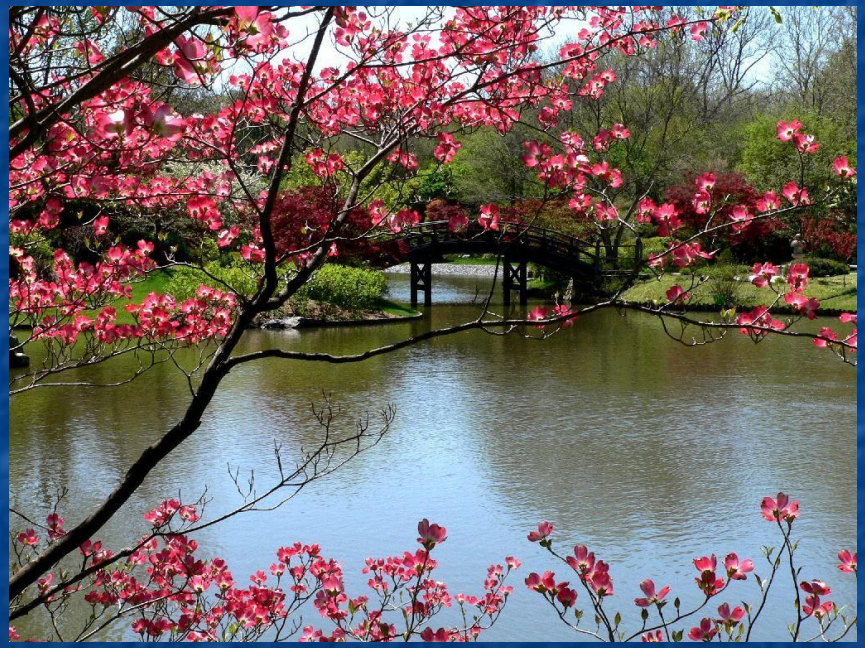
6 застенчивая радость

7 плохое самочувствие

8 злость

9 бурная радость

10 глубокая печаль

Добрые советы, как удалить «эмоциональные шрамы»

- Постарайтесь вообразить себя слишком большим и слишком сильным, чтобы воспринимать обиды.
- Будьте сами себе хозяином.
- Расслабьтесь и еще расслабьтесь.