

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.  
Владимира «Детский оздоровительно – образовательный  
(социально-педагогический) центр»**

**Дополнительная общеобразовательная программа  
педагогической направленности.**

**«Семья: нравственность, культура, здоровье»**

**Занятие для учащихся 8-х классов**

**«Эмоциональная культура человека».**

**Педагог дополнительного образования:  
Чернова Екатерина Валерьевна.**

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь?



# Если они разрушают отношения с близкими и друзьями?



Эмоциональный человек открыт, его легко ранить, причинить боль. Зато как удобно ничего не чувствовать! Нет эмоций — нет боли. Мы привыкаем закрываться. Не плачем, не восхищаемся, не восторгаемся, не сочувствуем, не переживаем и не печалимся.



Перестаём радоваться, надеяться, доверять. И вдруг однажды мы делаем неожиданное открытие: жизнь стала серой, скучной. Ушли яркие краски, сочность, вкусность жизни. Вяло удивляемся: почему? А все очень просто: нельзя запретить себе испытывать отрицательные эмоции. Мы так устроены: либо чувствуем, либо нет.



Подводя итоги к периода своей жизни ни звания, ни должности, ни машины или бриллианты вспоминают люди, а вспоминают самые яркие эмоционально окрашенные события жизни.



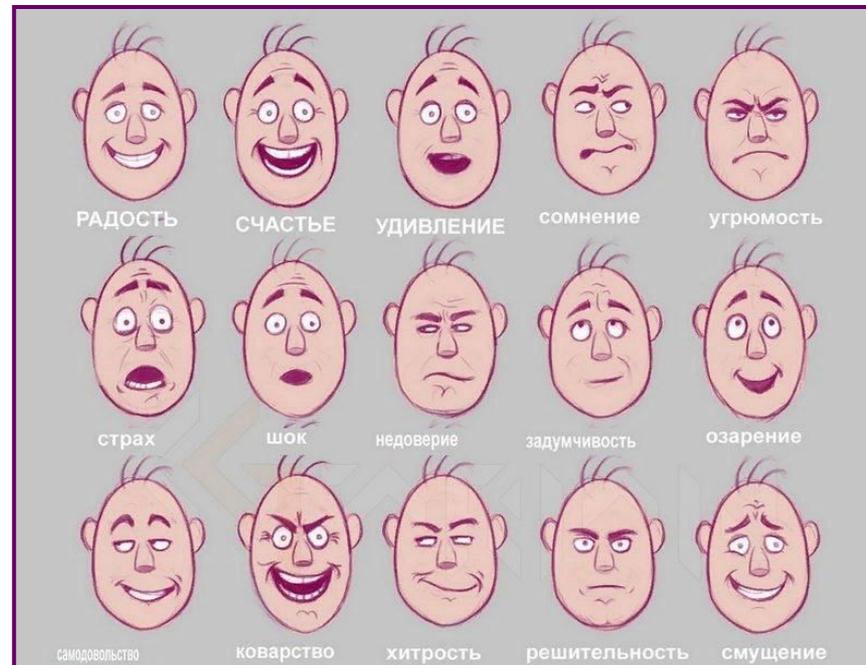
# Что такое эмоциональная культура?

- **Культура эмоций и чувств** - умение положительно, правильно и бесконфликтно решать свои эмоциональные проблемы.



# Что такое эмоции и чувства человека?

- **эмоции** - это короткие душевные переживания;
- **чувства** - это длительные душевные переживания.



# Подумай!

## Как проявляются эмоции ?

- ✓ В мимике (выразительные движения лица);
- ✓ В пантомимике (выразительные движения всего тела - поза, жест);
- ✓ В вокально-голосовой мимике (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса, смысловое ударение).

# Виды чувств!

## Моральные (нравственные) ЧУВСТВА-

выражают отношение человека к другим людям, к Родине, семье, самому себе.

ЭТО:

- любовь,
- гуманизм,
- патриотизм,
- отзывчивость,
- справедливость,

## *СОВЕСТЬ -*

регулятор  
нравственного  
поведения.



# Интеллектуальные чувства:

сомнения, уверенности, удовлетворения, любопытство, интерес.

*Интеллектуальными называются чувства, связанные с познавательной деятельностью человека; они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники.- чувство удивления;*



# Эстетические чувства:

*чувство красоты, восхищения прекрасным,  
возвышенного.*

Эстетические чувства как своеобразные переживания человека возникают при восприятии специфических объектов – произведений искусства, красивых предметов, явлений природы; стимулируют социальную активность человека, оказывают регулирующее влияние на его поведение и воздействуют на формирование общественно-политических, эстетических, этических и других идеалов личности.



# Что такое настроение?

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



# Что такое аффект?



# АФФЕКТ

## В ПСИХОЛОГИИ

Аффект - это предельное, экстремальное состояние, вызывающее резкие изменения в психической деятельности человека, что проявляется в его поведении и конкретных действиях.

## В УГОЛОВНОМ ПРАВЕ

Аффект - это такая дезорганизация психической деятельности, при которой человек не теряет полностью понимания ситуации и совершаемых им действий, но в значительной мере теряет над ними контроль.

## В ПСИХОЛОГИИ

Аффект - внешнее выражение и внутреннее переживание настроения. Соответственно, аффективными нарушениями являются расстройства настроения (например, депрессия)



Отличие аффектов от эмоций не столько количественное, сколько качественное - если эмоции воспринимаются субъектом как состояния своего «я», аффекты - это состояния, возникающие помимо воли человека»



# Способы избавления от отрицательных эмоций.

- Поменять цвет одежды
- Побывать одному
- Погулять
- Заняться спортом
- Посмотреть на себя со стороны
- Почитать книгу
- Послушать музыку



- Сжать кулаки посчитать до десяти
- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется
- Можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:
  - ✓ смех, улыбку, юмор;
  - ✓ размышления о хорошем, приятном; расслабление мышц;
  - ✓ общение с природой;
  - ✓ музыку, танцы;
  - ✓ мысленное обращение к ВЫСШИМ СИЛАМ.

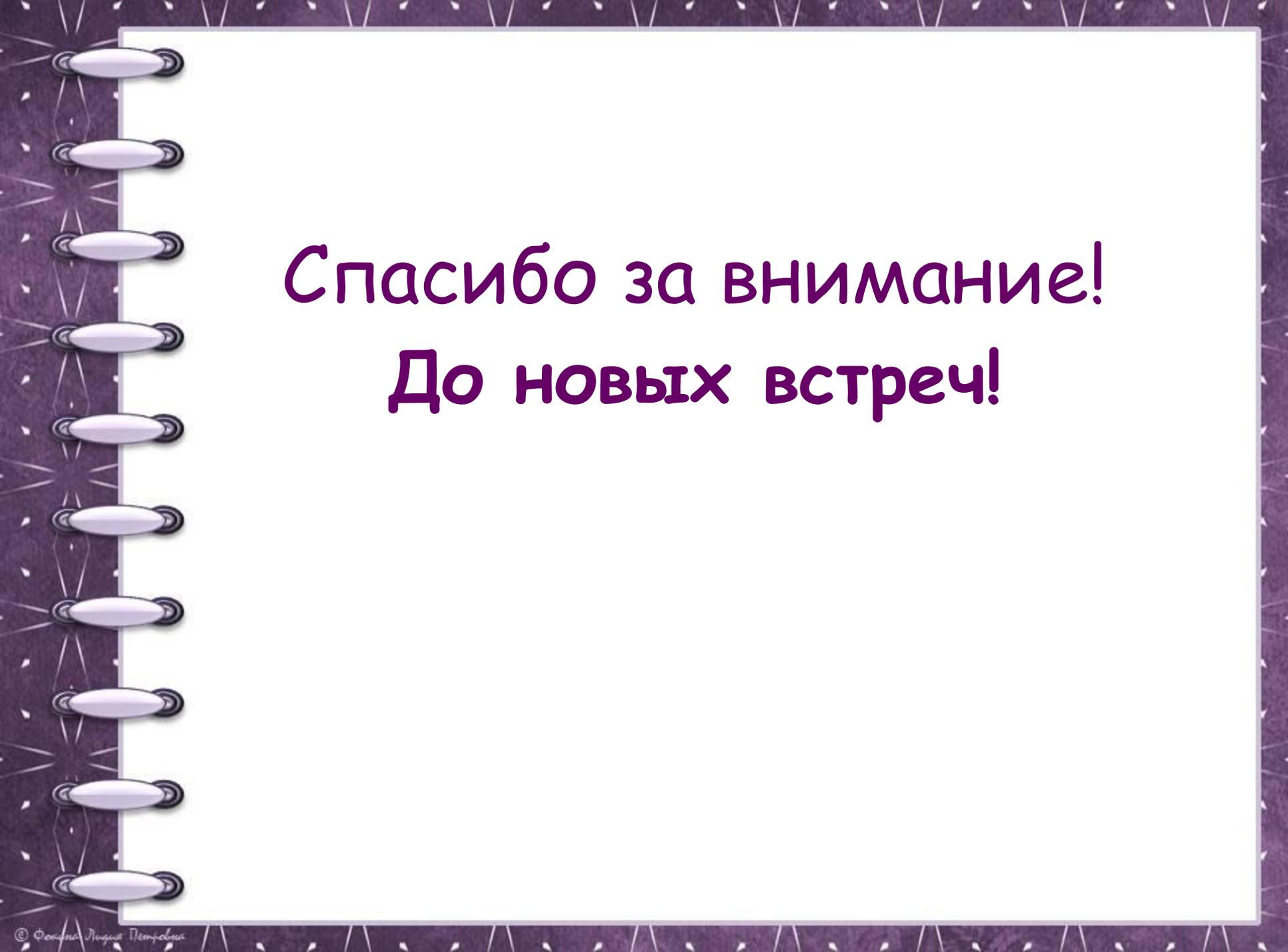


Вы видите, что существует много приёмов, которые позволяют нам регулировать своё психоэмоциональное состояние.

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, всегда помните о том, чем вы владеете. У вас есть опыт, знания, чувства, желания, надежда, вера, способность любить и ещё много замечательных вещей.

*Помните об этом и не теряйтесь!*



A graphic of a spiral-bound notebook with a white page and a purple cover. The spiral binding is on the left side, with silver-colored rings. The background is a dark purple with a pattern of white stars and lines.

Спасибо за внимание!  
До новых встреч!