



УРОК ПО ПСИХОЛОГИИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Подготовила педагог –психолог
ГБОУ № 717 Лукьянова А.В.

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

ЧУВСТВА- ЭТО
ОТНОШЕНИЯ К
ОКРУЖАЮЩЕМУ
МИРУ,
КОНКРЕТНЫМ
СОБЫТИЯМ ИЛИ
ЛЮДЯМ (
ВОЗМОЖНО
ВООБРАЖАЕМЫМ
)

ВИДЫ
ЧУВСТВ.



АФФЕКТЫ-- БУРНАЯ
КРАТКОВРЕМЕННАЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ (
ГНЕВ, УЖАС), ВОЗНИКАЮЩАЯ,
КАК ПРАВИЛО, В ОТВЕТ НА
СИЛЬНЫЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ.



АФФЕКТЫ БЫВАЮТ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ И
ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ.
**АФФЕКТЫ КАК ПРАВИЛО,
ПРЕПЯТСТВУЮТ РАЗУМНОСТИ
ПОВЕДЕНИЯ.**

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ



ЭМОЦИИ- ОСОБАЯ ФОРМА
ОТРАЖЕНИЯ ПСХИКОЙ
ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА,
ПРОЯВЛЯЮЩАЯСЯ ГЛАВНЫМ
ОБРАЗОМ А ПЕРЕЖИВАНИЯХ

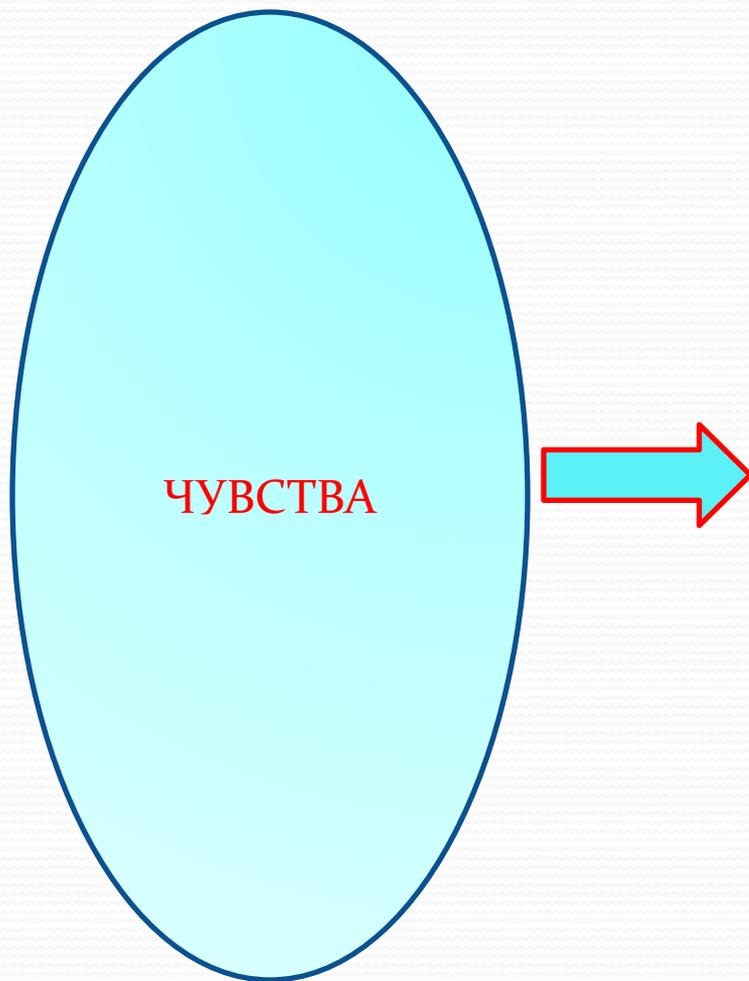


САМИМИ
РАСПАСТРАНЕННЫМИ
ЭМОЦИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ « УХОД
В СЕБЯ» И ЧУВСТВО
ОДИНОЧЕСТВА.

НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.
ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЭТОГО, СВОИ
ЧУВСТВА НЕОБХОДИМО
ВЫРАЖАТ

ЭМОЦИИ- НИЗШИЙ ТИП
ПСИХИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.
ЧУВСТВА- ВЫСШИЙ ТИП-

ЗНАЧЕНИЕ ЧУВСТВ В ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА



ЧУВСТВА МОГУТ СТАТЬ ЧЕРТОЙ
ХАРАКТЕРА

С ПОМОЩЬЮ ЧУВСТВ МЫ НЕ
ТОЛЬКО СООБЩАЕМ
ОКРУЖАЮЩИМ О СВОЕМ
НАСТРОЕНИИ ИЛИ СОСТОЯНИИ,
НО И ПЫТАЕМСЯ ПОВЛИЯТЬ НА
НИХ
НАПРИМЕР- УЛЫБКА.

РАЗНООБРАЗИЕ ЧУВСТВ
НАЗЫВАЮТ
ДУШЕВНЫМ БОГАТСТВОМ

НАСТРОЕНИЕ И СТРЕСС

НАСТРОЕНИЕ- ОТРАЖАЕТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА. НАСТРОЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИПОДНЯТЫМ. К НАСТРОЕНИЮ ОТНОСЯТ – СКУКУ, ПЕЧАЛЬ, СТРАХ, ОТЧАЯНИЕ, РАДОСТЬ, НАДЕЖДУ, УВЛЕЧЕННОСТЬ.

СТРЕСС- ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ, КОТОРАЯ ВЫРАЖАЕТСЯ В МОБИЛИЗАЦИИ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ОРГАНИЗМА. ОНА ВОЗНИКАЕТ В ОТВЕТ НА ХОЛОД, УСТАЛОСТЬ, БОЛЬ, УНИЖЕНИЕ И ТД.

СТРЕСС- РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА В ОТВЕТ НА НЕОЖИДАННУЮ И НАПРЯЖЕННУЮ ОБСТАНОВКУ.



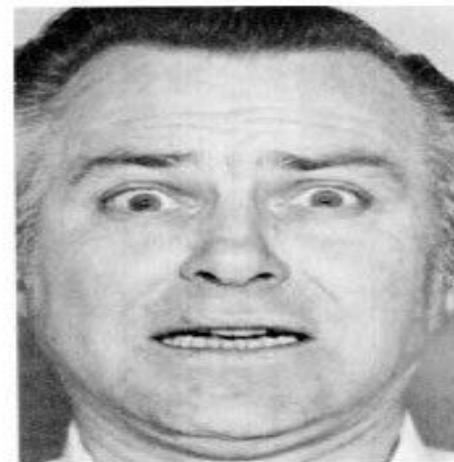
ПРИЧИНЫ СТРЕССА- РАСПАД СЕМЬИ, НЕУДАЧИ В ШКОЛЕ И ТД.



удивление



отвращение



страх



счастье



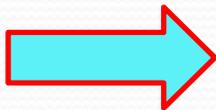
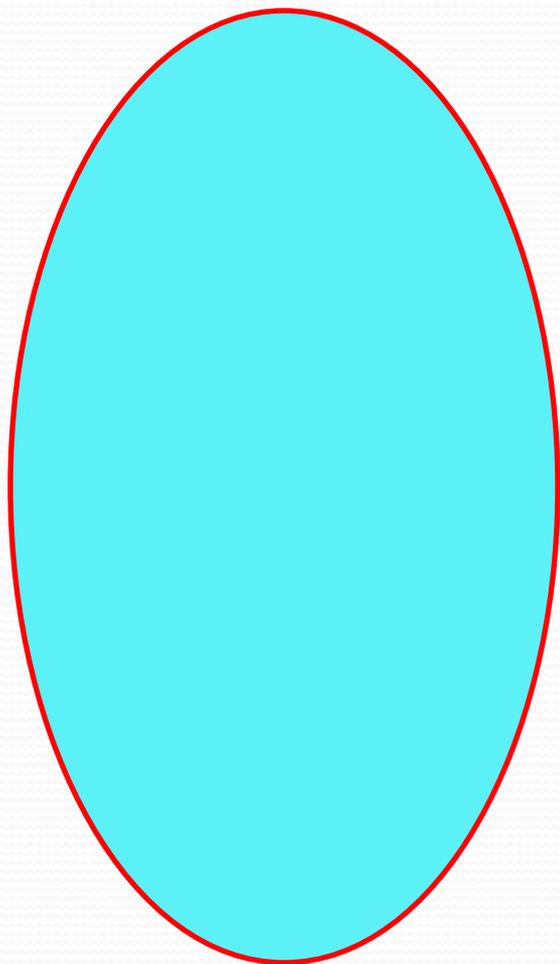
гнев



печаль

Основные эмоции (по П.Экману)

КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ



БОЛЬШЕ ДРУЗЕЙ И ЗНАКОМЫХ

ОБЩАЙТЕСЬ, ВЫРАЖАЙТЕ СВОИ
ЭМОЦИИ В РАМКАХ ПРИЛИЧИЯ.

ПРИЗНАВАЙТЕСЬ В ЧУВСТВАХ И НЕ
СКРЫВАЙТЕ ИХ

РАЗДЕЛЯЙТЕ ЧУВСТВА С ТЕМИ
КОМУ
ДОВЕРЯЕТЕ
НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПОРТРЕТ
ЛИЧНОСТИ.
ТЕМПЕРАМЕНТ,
ХАРАКТЕР

ДОПОЛНЕНИЕ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
СПОСОБНОСТИ

ИНТЕЛЛЕКТ

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ ЛИЧНОСТИ



ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И
ВОЗМОЖНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ

ТЕБЯ

ПРОВЕРИМ ЗНАНИЯ

1. КАКИЕ СПОСОБНОСТИ У ТЕБЯ. В КАКИХ ОБЛАСТЯХ. СПРОСИ У РОДИТЕЛЕЙ

ОТКУДА ОНИ У ТЕБЯ

2. ТЫ СТАЛКИВАЛСЯ СО СТРЕССАМИ. ПОПРОБУЙ ОПИСАТЬ СВОЙ ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИХ , ИЛИ СВОИ НЕУДАЧИ.

ВЫ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СКРЫВАЕТ СВОИ ТАЙНЫ ДРУГИЕ, ИЛИ ВЫ САМИ ДОВЕРЯЕТЕСЬ И РАССКАЗЫВАЕТЕ О НЕУДАЧАХ.





ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ

1. А.И. КРАВЧЕНКО, Е.А. ПЕВЦОВА. ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ: УЧЕБНИК ДЛЯ 7 КЛАССА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.- 10-Е ИЗД.- М.: ООО «ТИД» РУССКОЕ СЛОВО- РС», 2008.
- 2.ТИТУЛЬНЫЙ СЛАЙД.- КАГАУА. <http://www.hoshuavi.com/>