

# 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 АФФЕКТИВНОЙ ВСПЫШКИ:

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



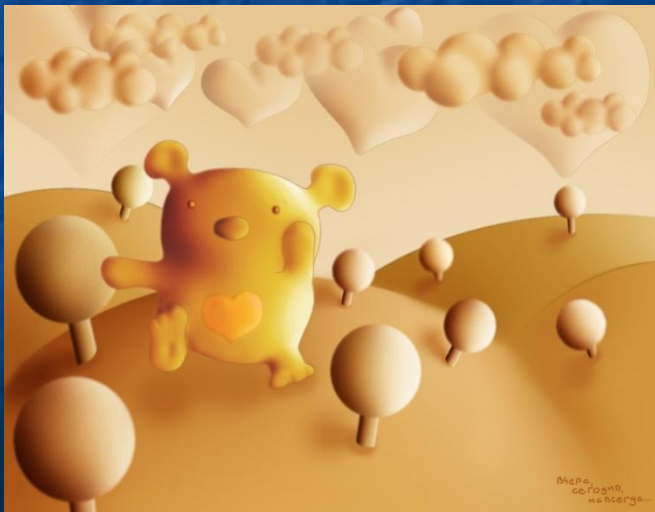
# ОБЩЕИЗВЕСТНО НАРОДНОЕ СРЕДСТВО



- 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

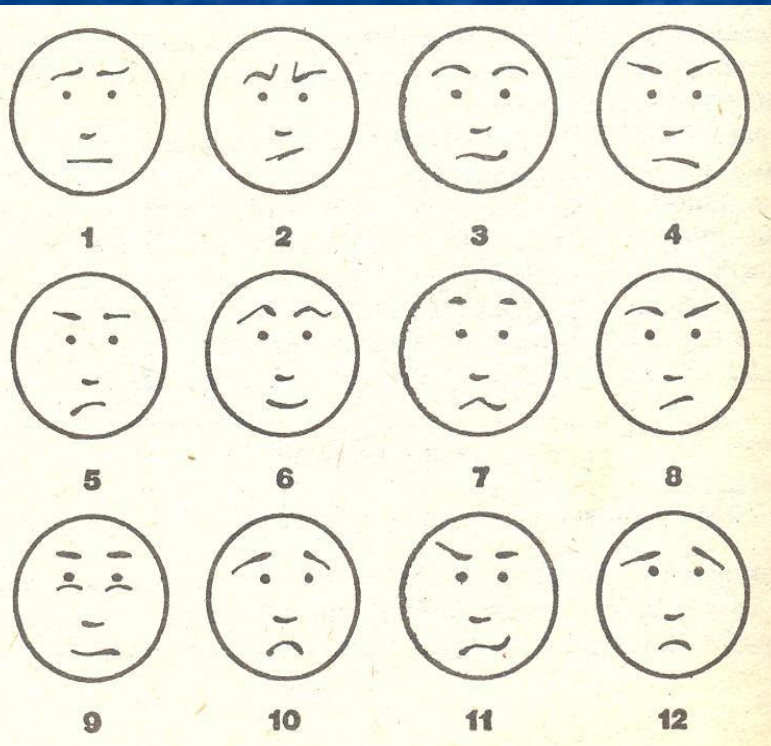
Переживаемое в различной форме  
внутренние отношения человека к тому,  
что происходит в его жизни, что он  
познаёт или делает.



# Виды ЭМОЦИЙ



# «Прочитайте закодированные» эмоции



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

11 скепсис

12 скорбь



# 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.

