



The background is a light orange color with various decorative elements. There are several large, colorful swirls in shades of yellow, orange, and pink. Scattered throughout are small, dark orange triangles pointing in different directions. The text is centered and written in a bold, purple, cursive font.

*Учитесь
властвовать
собой!*


Исследовательская работа



Выполнена учеником 10 «А» класса
муниципального бюджетного
образовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 3
города Няндомы»,
Кузьмичёвым Дмитрием Андреевичем.



Научный руководитель – педагог-психолог
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 3
города Няндомы»,
Карельская Елена Евгеньевна.



В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.

А. Лоуэн



Подростковый возраст



М.В. Попова



Г.А. Цукерман

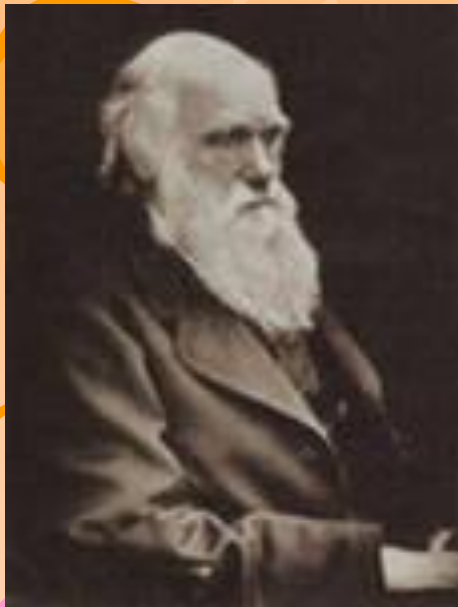
Юношеский возраст



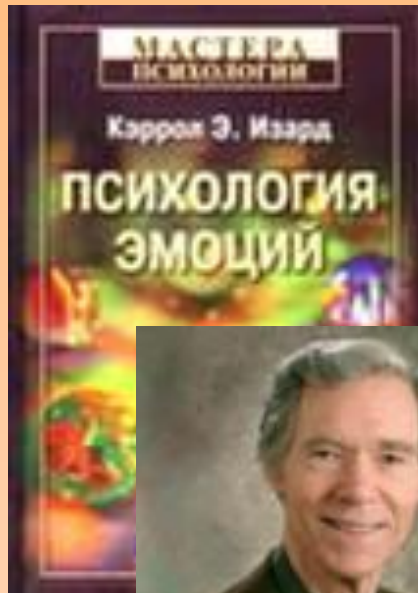
И.С. Кон



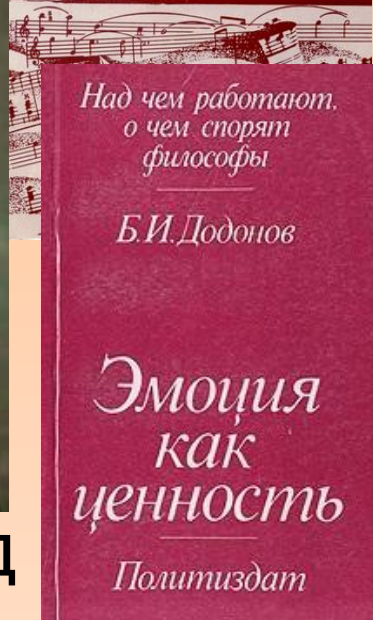
Ю. М. Орлов



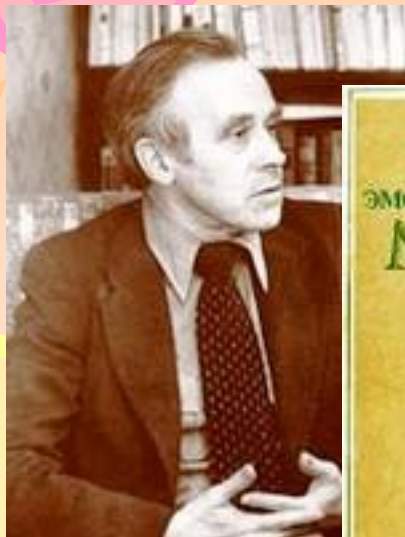
Ч. Дарвин



К. Изард



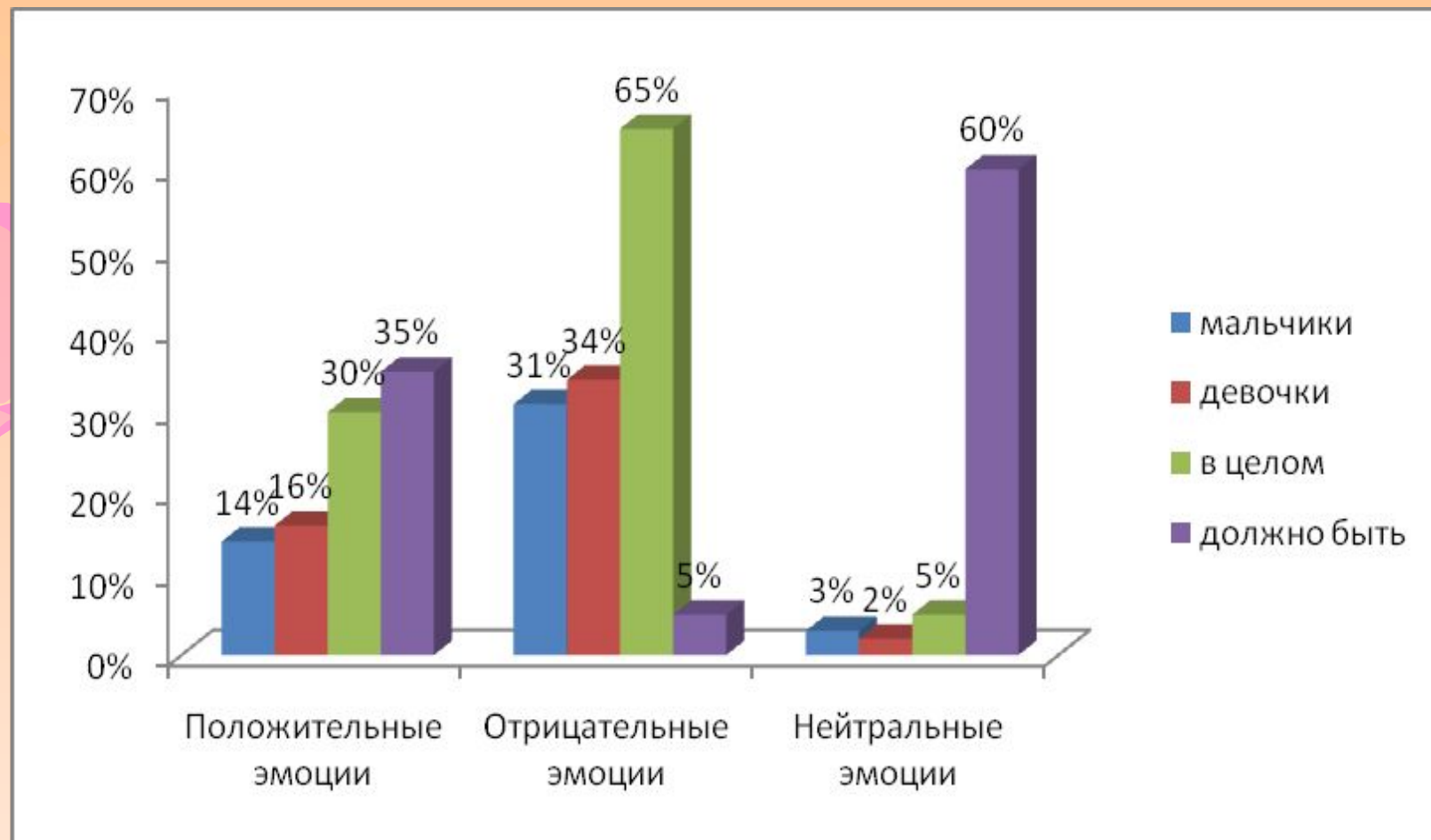
А. А. Реан



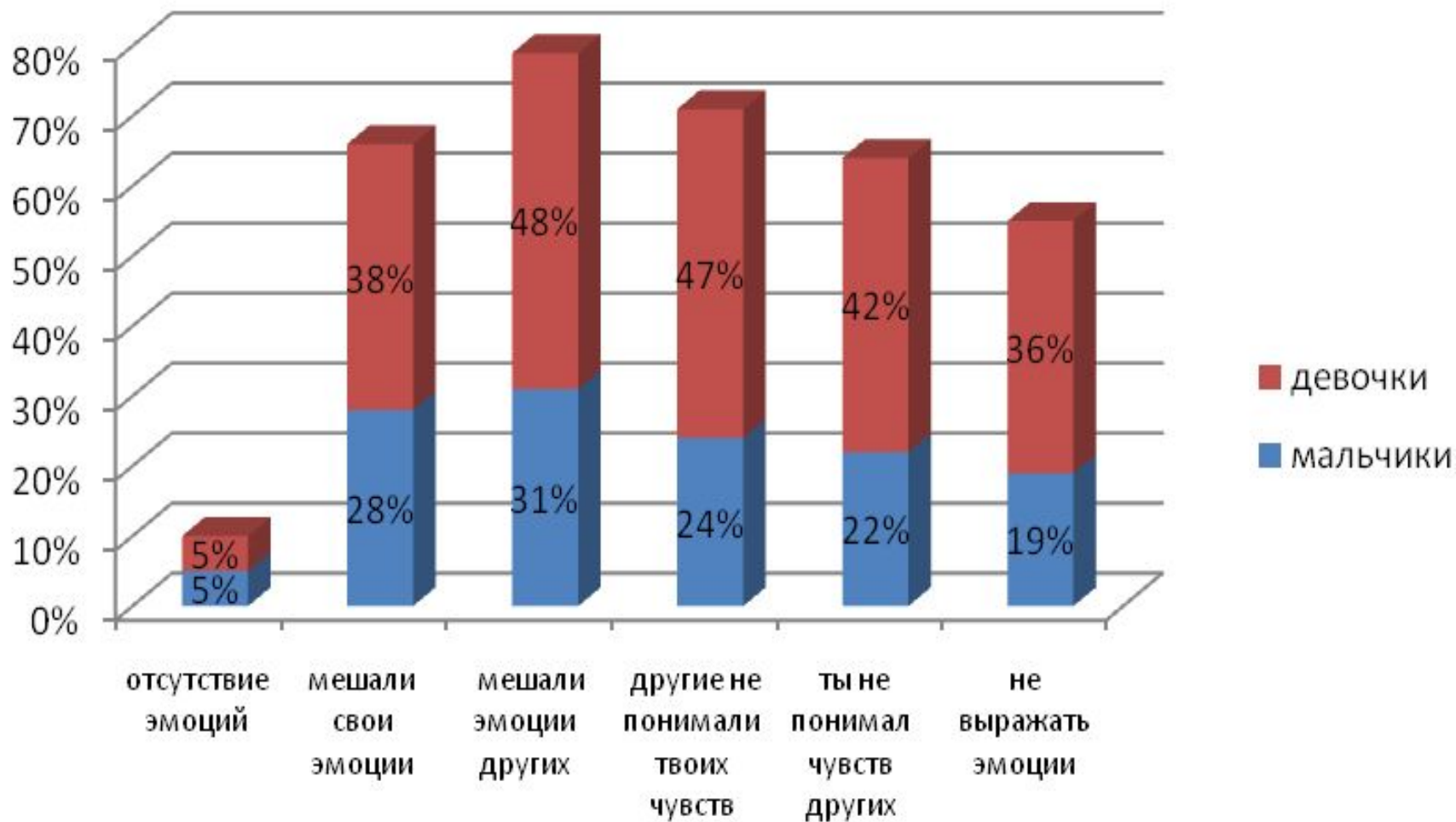
П.В. Симонов



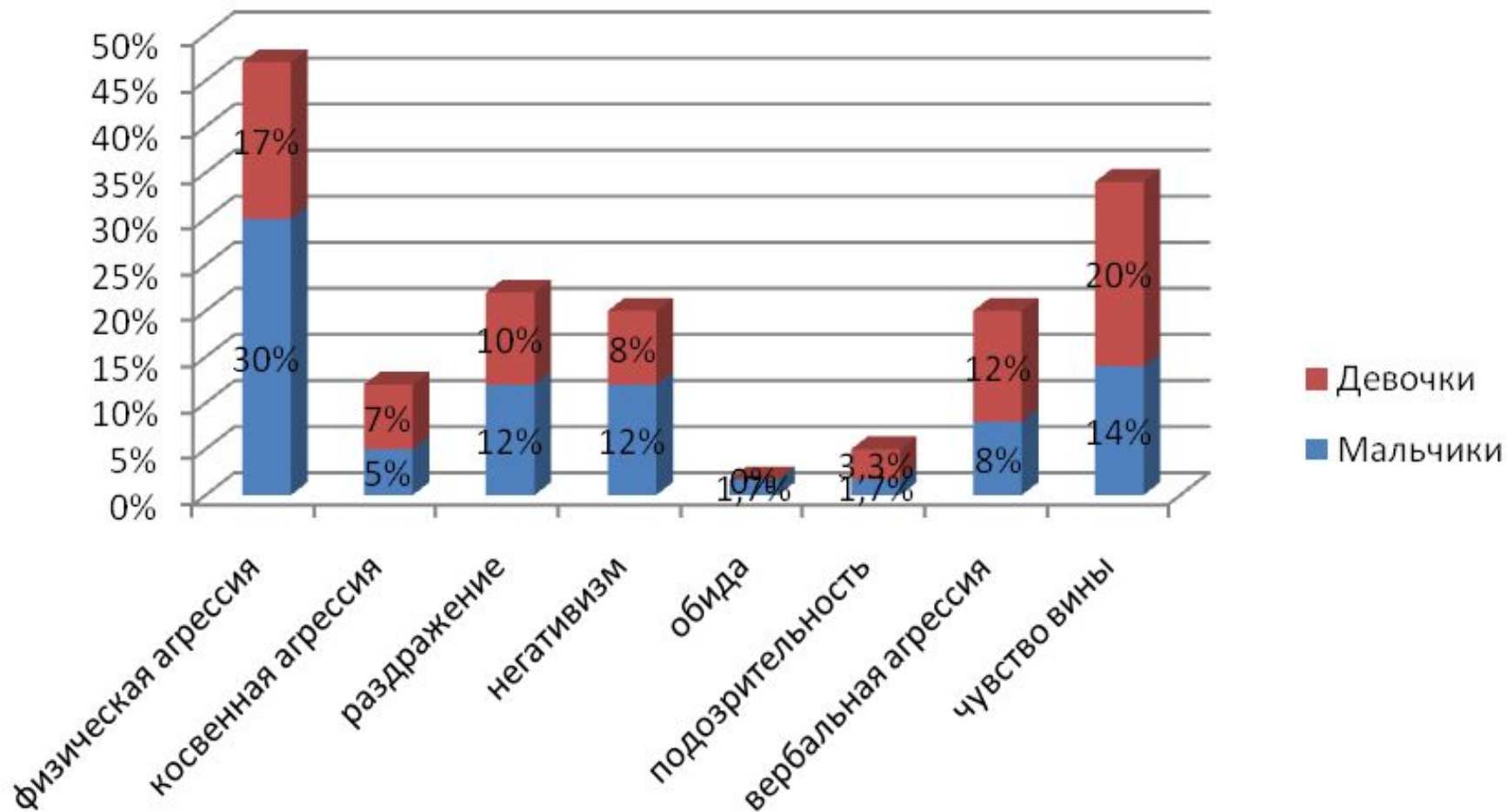
Уровень представлений учащихся об эмоциях



Отношение учащихся к собственным эмоциям и эмоциям окружающих



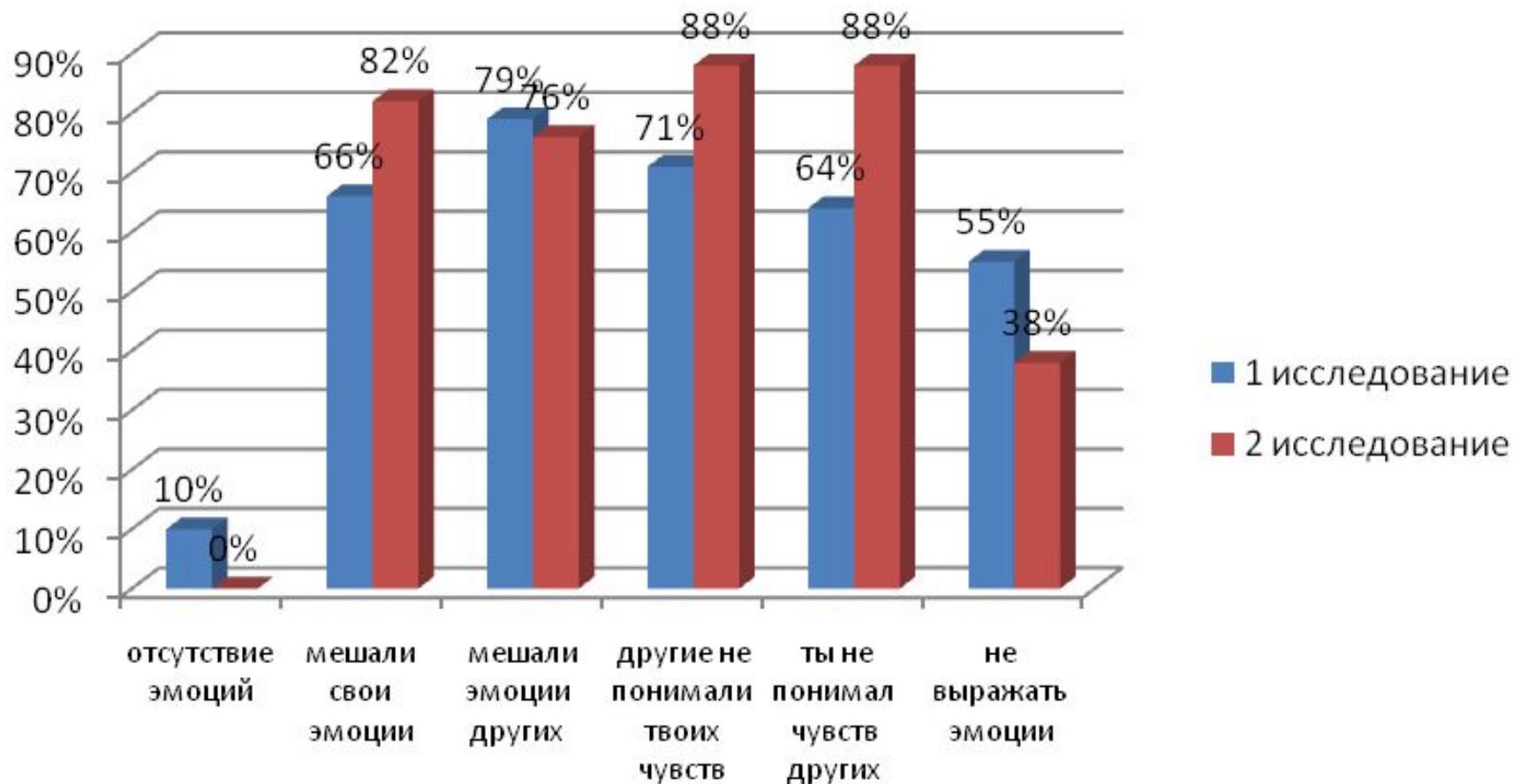
Поведение девятиклассников в конфликтной ситуации



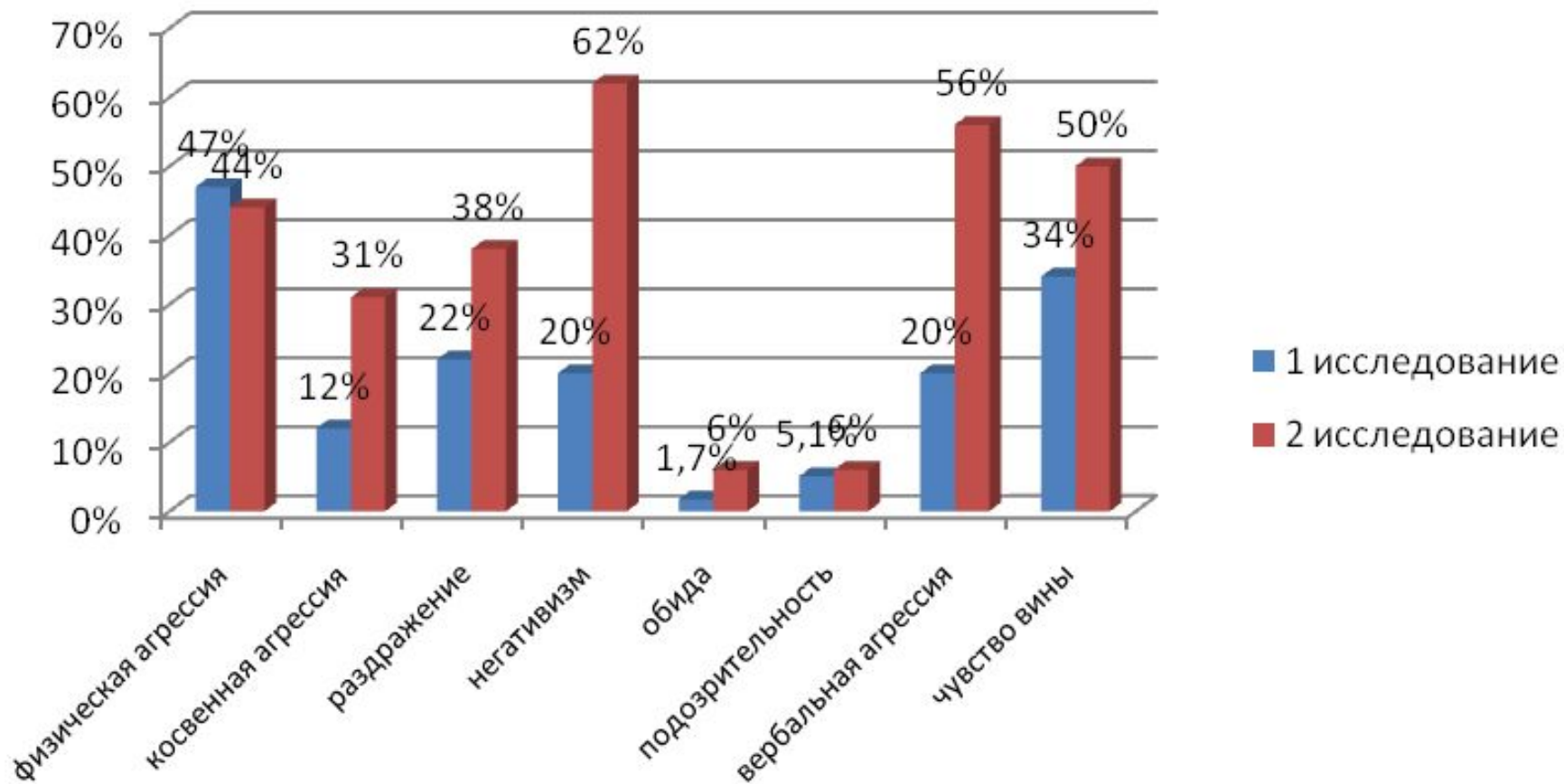
Уровень представлений учащихся об эмоциях



Отношение учащихся к собственным эмоциям и эмоциям окружающих



Поведение девятиклассников в конфликтной ситуации



Рецепт психологического здоровья

для нашего благополучного существования необходимо, чтобы мы испытывали:

- **положительных эмоций** – 35%, из них 30% должен занимать интерес и 5% – радость,
- **отрицательных эмоций** – 5%,
- **нейтральных** – 60% .



М. Литвак

The background is a warm, light orange color. It is decorated with several stylized balloons in shades of orange, yellow, and pink. Long, flowing streamers in these colors swirl around the balloons. Small, triangular confetti pieces are scattered throughout the scene, adding to the celebratory atmosphere.

**Спасибо
за внимание**