

Тема проекта: Роль эмоций в психологическом здоровье человека

Руководитель проекта Федонина О.А.

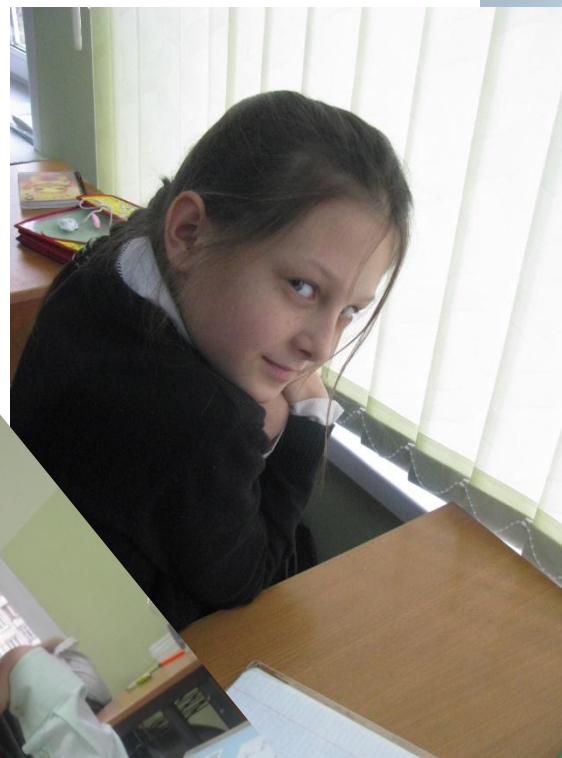
Проект выполнила ученица 3 А класса ГБОУ СОШ № 69

Яковлева Полина



Цель проекта

- ▶ показать роль ЭМОЦИЙ в ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ здоровье человека



Задачи проекта

- ▶ Изучить, что такое эмоции и чувства человека.
- ▶ Показать средства выражения эмоций.
- ▶ Рассмотреть, какую роль эмоции играют в жизни человека.
- ▶ Провести исследование, какие эмоции чаще испытывают ученики нашего класса.
- ▶ Провести опрос среди одноклассников, какие эмоции и чувства они считают наиболее значимыми для людей.
- ▶ С помощью рисунка выявить с какими образами связаны эмоции у моих одноклассников.
- ▶ Создать сборник упражнений для тренировки эмоциональной устойчивости.



Этапы проекта

▶ I этап
теоретический



▶ II этап
практический



▶ III этап
ИТОГОВЫЙ



- ▶ Изучение вопроса. Информирование одноклассников об эмоциях (чувствах) и их роли в жизни человека.
- ▶ Проведение исследования. Фотографирование одноклассников в разных эмоциональных состояниях. Создание сборника упражнений. Подготовка и оформление выставки рисунков «Мы и наши эмоции».
- ▶ Выводы по проекту.

Эмоции и чувства

- ▶ Эмоции - это состояние, которое мы переживаем в ответ на происходящее с нами. Они быстро возникают и проходят.
- ▶ Чувства - это более глубокие переживания человека.



Средства выражения эмоций и чувств

Мимика и пантомимика



Голос и речь



Наши эмоции



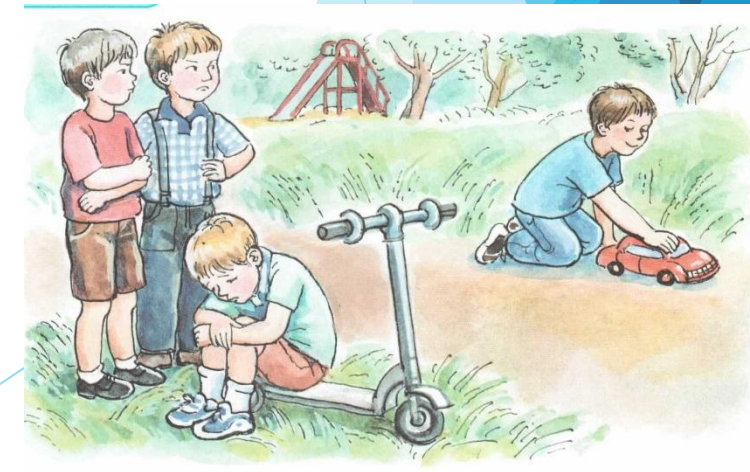
Кто властвовать желает над собой, тот должен чувства сдерживать порой. Д.Чосер

► Чтобы поднять настроение мы можем

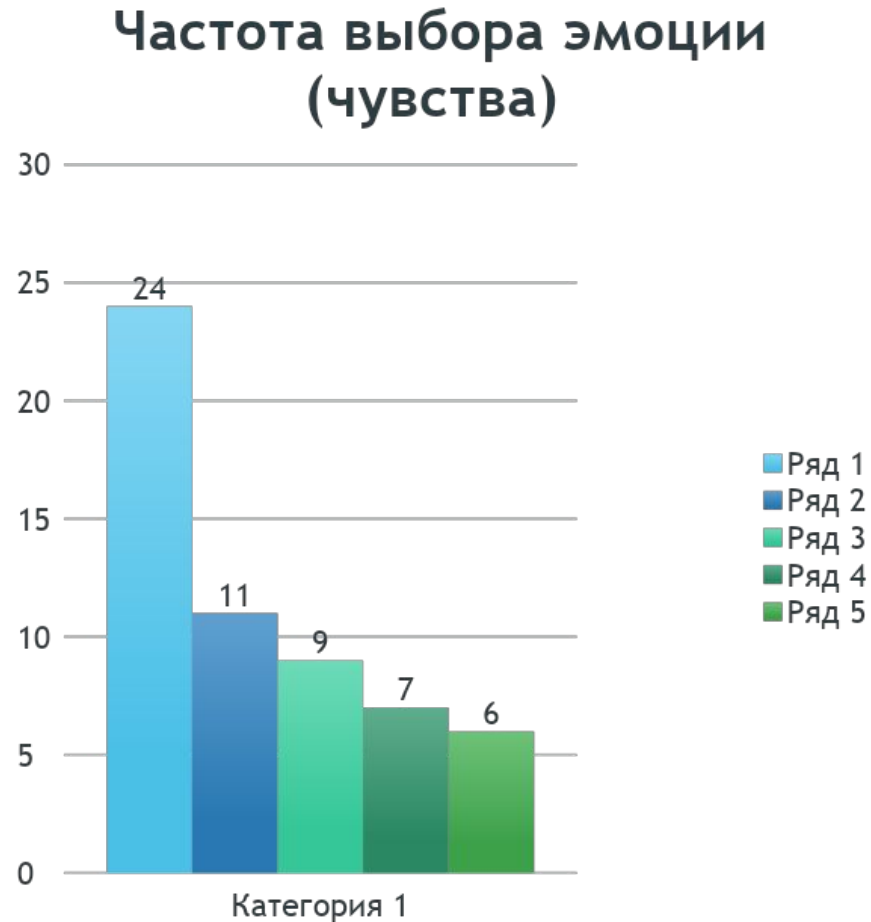
1. Вспомнить что-нибудь приятное.
2. Посмотреть интересный и веселый фильм, любимый мультфильм.
3. Пообщаться с другом.
4. Сходить погулять.
5. Поиграть с родителями в интересную игру.

Чтобы справиться с гневом нужно

1. Посчитать от 1 до 10, на каждом счете вдох и медленный выдох.
2. Отвлечь себя, например, закрыть глаза и отправиться в путешествие.
3. Побегать, попрыгать, покричать.
4. Нарисовать негативную ситуацию, скомкать и с силой кинуть рисунок.



Результаты исследования: какие эмоции чаще испытывают ученики нашего класса.



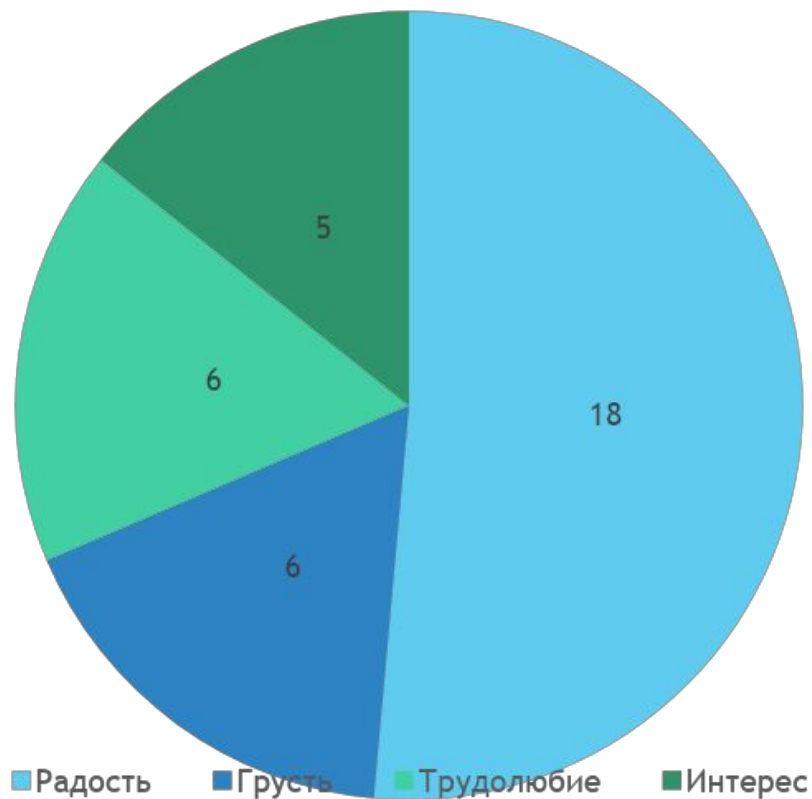
- ▶ Ряд 1: радость
- ▶ Ряд 2: интерес
- ▶ Ряд 3: восторг, злость
- ▶ Ряд 4: гордость, печаль, страх, испуг, растерянность, грусть, волнение, хитрость
- ▶ Ряд 5: удовольствие, тоска, гнев, нежность

Ранжирование

- ▶ На I-месте размещали радость, восторг
- ▶ На II месте размещали интерес, восхищение, добродушие, удовольствие, грусть
- ▶ На III месте размещали удивление, нежность, печаль, возмущение, гордость, испуг, злость

Результаты исследования: какие эмоции и чувства ребята считают наиболее значимыми для людей.

Частота выбора эмоции (чувства)



Ранжирование

- ▶ На I-месте размещали радость, трудолюбие
- ▶ На II месте размещали грусть, интерес, печаль, злость, восторг, удовольствие, добродушие, нежность, стыд
- ▶ На III месте размещали страх, волнение, тоска, хитрость, испуг, гнев, недовольство, восхищение

«Мы и наши эмоции»

а о у ы э н м л р и о в г д ж з ъ
я ё ю и е п ф к т ш с х ц ч щ

МЫ И НАШИ ЭМОЦИИ



Удивление
Яковлева Полина



Гордость
Яковлева Полина



Радость
Ксенократова Мария



Радость
Арсентьева Стеша



Страх
Хочаев Владислав



Доброта
Кузнецова Виктория



Удовольствие
Ксенократова Мария



Растерянность
Кузнецова Дарья



Радость
Александрова Катя



Страх
Тимошин Алексей

Выводы

- ▶ Нужно воспитывать в себе качества сильного человека, чтобы уметь управлять эмоциями.
- ▶ Важно понимать эмоции и чувства другого человека. Эмоции можно выразить при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонации голоса.
- ▶ Важно ценить и уважать чувства других.

