

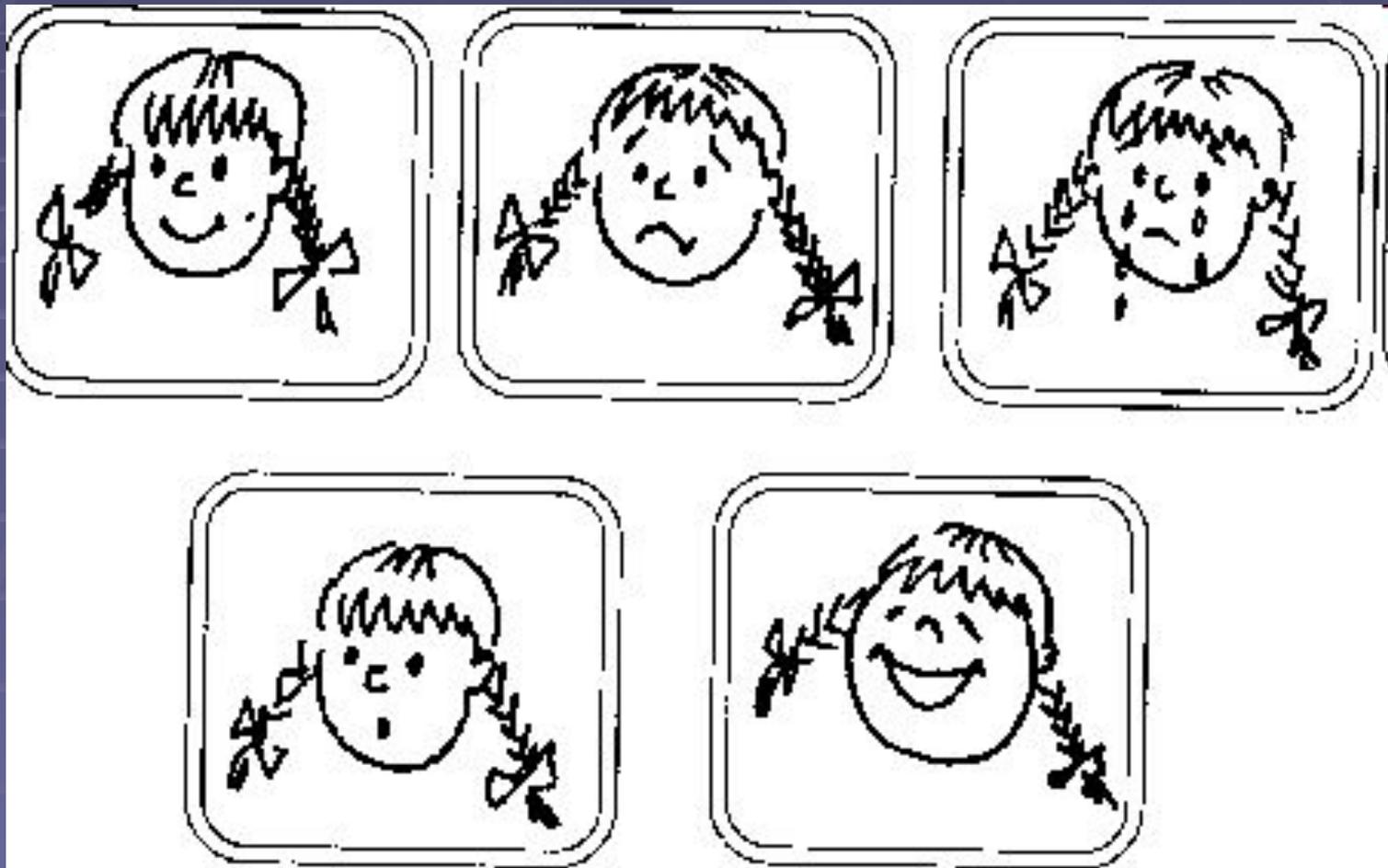


Как понять, что творится
у друга на душе?

Человека легче понять, если он
расскажет о своих переживаниях



Переживания человека можно
понять, даже если он не
рассказывает о них.





Каждый человек испытывает отрицательные и положительные эмоции. Даже если человек не рассказывает о своих эмоциях, мы можем узнать, что происходит, с ним по тому, что выражает его лицо, жесты, с какой интонацией он говорит.

Что такое эмоции?

Эмоции – это реакция человека на определённые события или действия.

Что такое отрицательные эмоции?

Что такое положительные эмоции?

Можно ли выражая свои эмоции нарушить правила приличного поведения?

ЭМОЦИИ

положительные

отрицательные

радость
восторг
удивление
интерес



грусть
злость
страх
огорчение



**Испуг – эмоция, эмоции –
непродолжительные переживания.**

**Переживания могут быть
продолжительными**

**Почему человек легко
«переключается» с одной эмоции на
другую, а от сильных переживаний
избавляется легко?**



Сказка – притча.

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

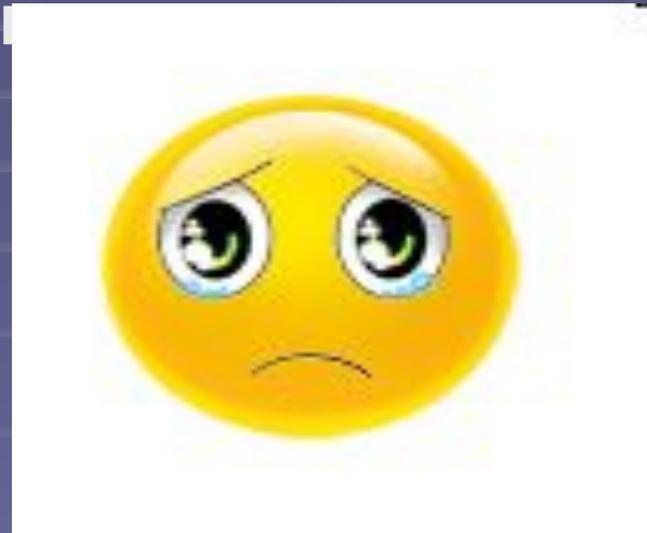
– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

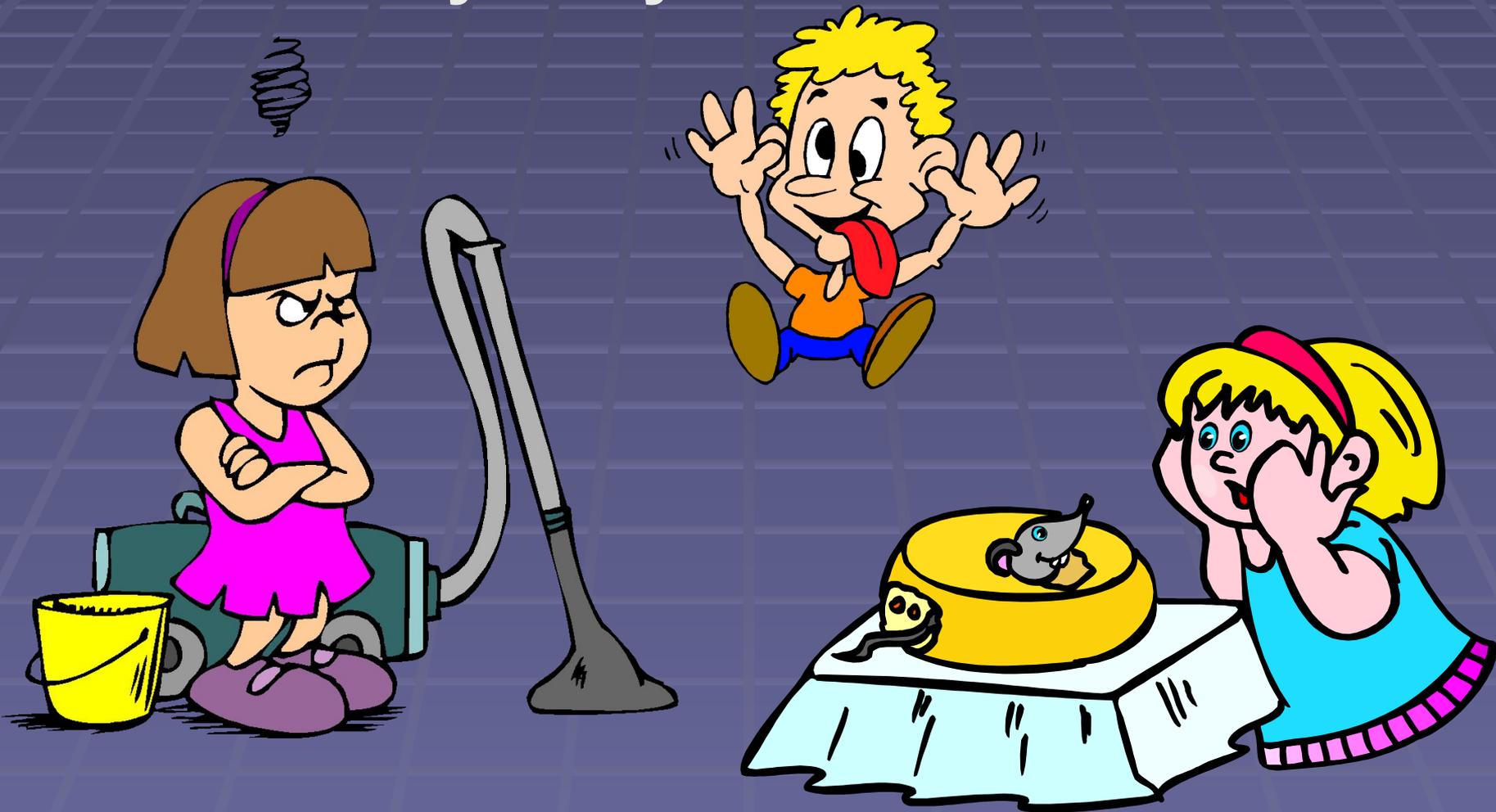
?



Настроение – это эмоциональное состояние человека, настрой человека на положительные и отрицательные



У людей бывает разное настроение, от которого зависит выражение лица.
Глядя на лицо, можно сказать, что чувствует человек.



Приёмы повышения настроения:

Вспомните о хорошем;

Отвлекитесь – почитайте, послушайте музыку;

Посмотрите хороший фильм;

Совершите прогулку;

Сделайте физические упражнения;

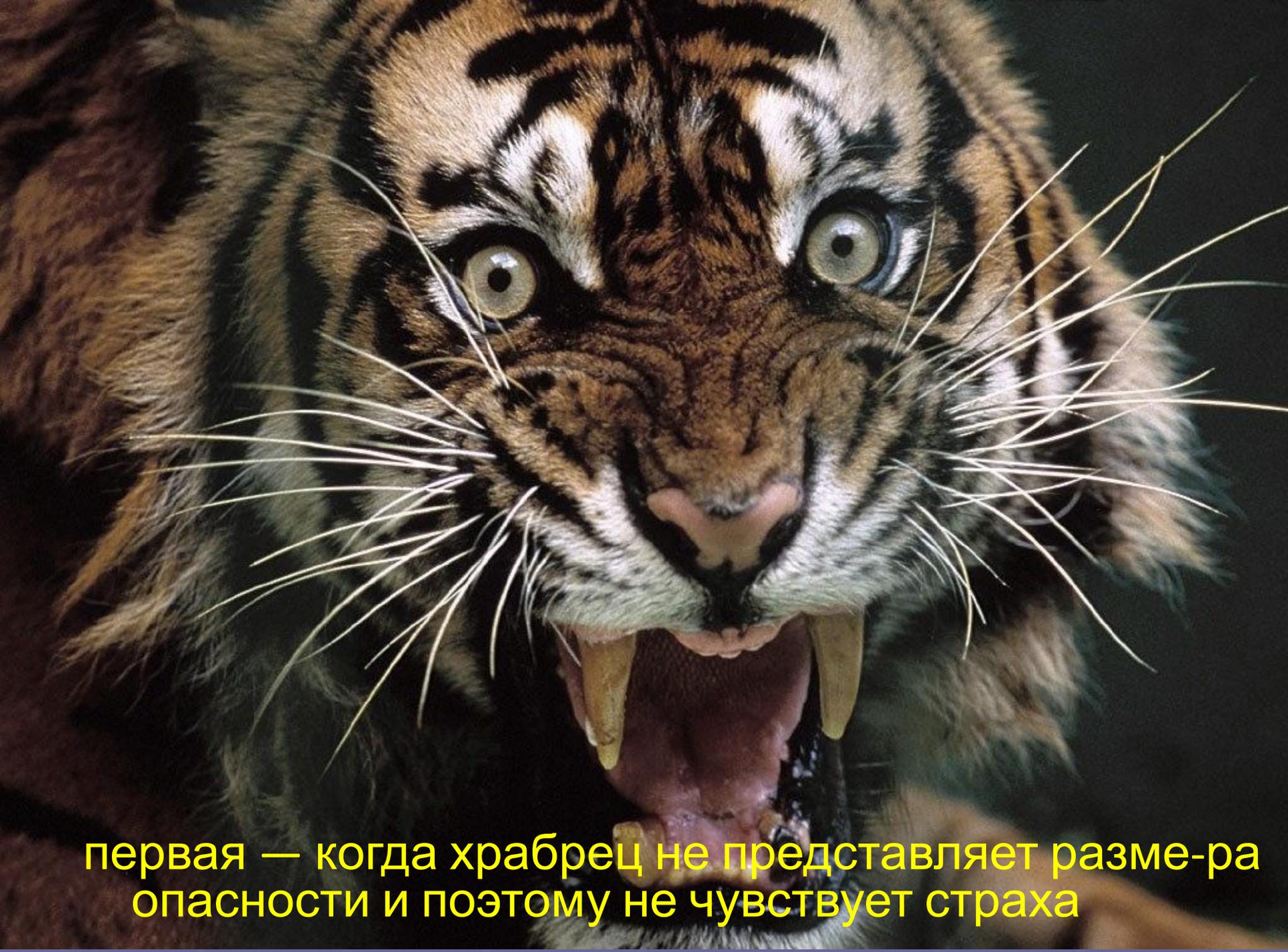
Имейте также в виду, что на настроение влияет цвет;

Плохая освещённость.

Однажды купец спросил факира:

— Почему ты не боишься держать змею за пазухой? Наверное, ты очень храбрый человек?

— Видишь ли, — ответил факир, — бывают три вида храбрости:



первая — когда храбрец не представляет разме-ра опасности и поэтому не чувствует страха



**вторая — когда храбрец представляет
размер опасности, но пересиливает свой
страх**

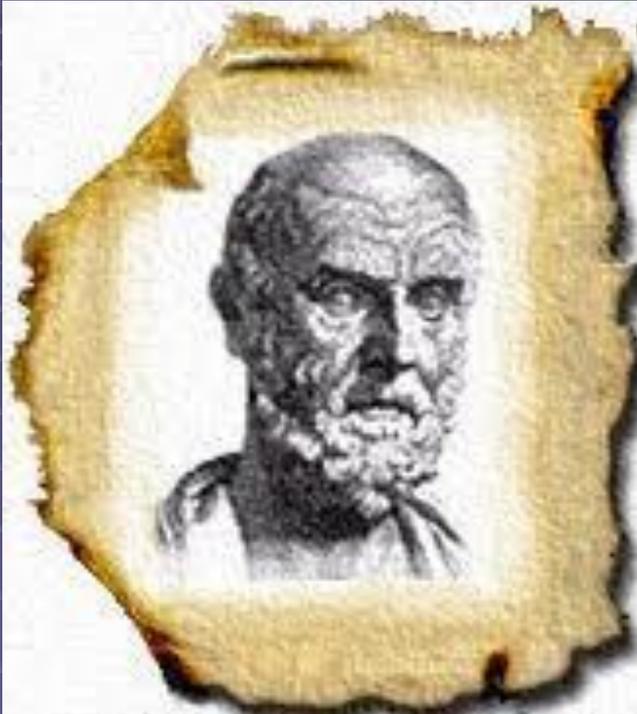


А третий вид храбрости — это храбрость знания, когда благодаря знанию ты не боишься. А человек, не посвящённый в тонкости дела, считает тебя храбрецом.

Платон, «Государство», 429d

ГИППОКРАТ

(460 – 377 гг. до н.э.)



Гиппократ знаменитый древнегреческий врач. Вошёл в историю как «отец медицины». Гиппократу медицина обязана появлением учения о темпераменте человека. Согласно его учению, общее поведение человека зависит от соотношения четырёх соков (жидкостей), циркулирующих в организме, — крови, желчи, чёрной желчи и слизи

Эмоционально неустойчивый

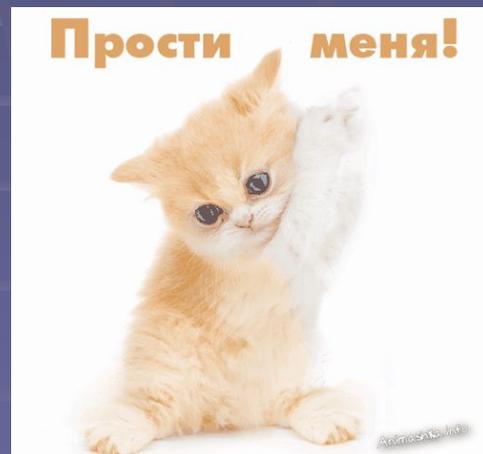


эмоционально устойчивый



Вывод:

Кроме кратковременных эмоций, человек испытывает устойчивые чувства. Это не зависящие от места и времени отношение человека к конкретным людям или предметам окружающего мира.



- М. Горький: «Мы должны научиться относиться друг к другу внимательно, должны понять, что самое чудесное, самое высокое создание в мире - это человек».

*Я держу в ладошках солнце.
Я дарю его друзьям.
Улыбнитесь.*



*Уходя-просто улыбнитесь
Лучик солнца-это вам!*