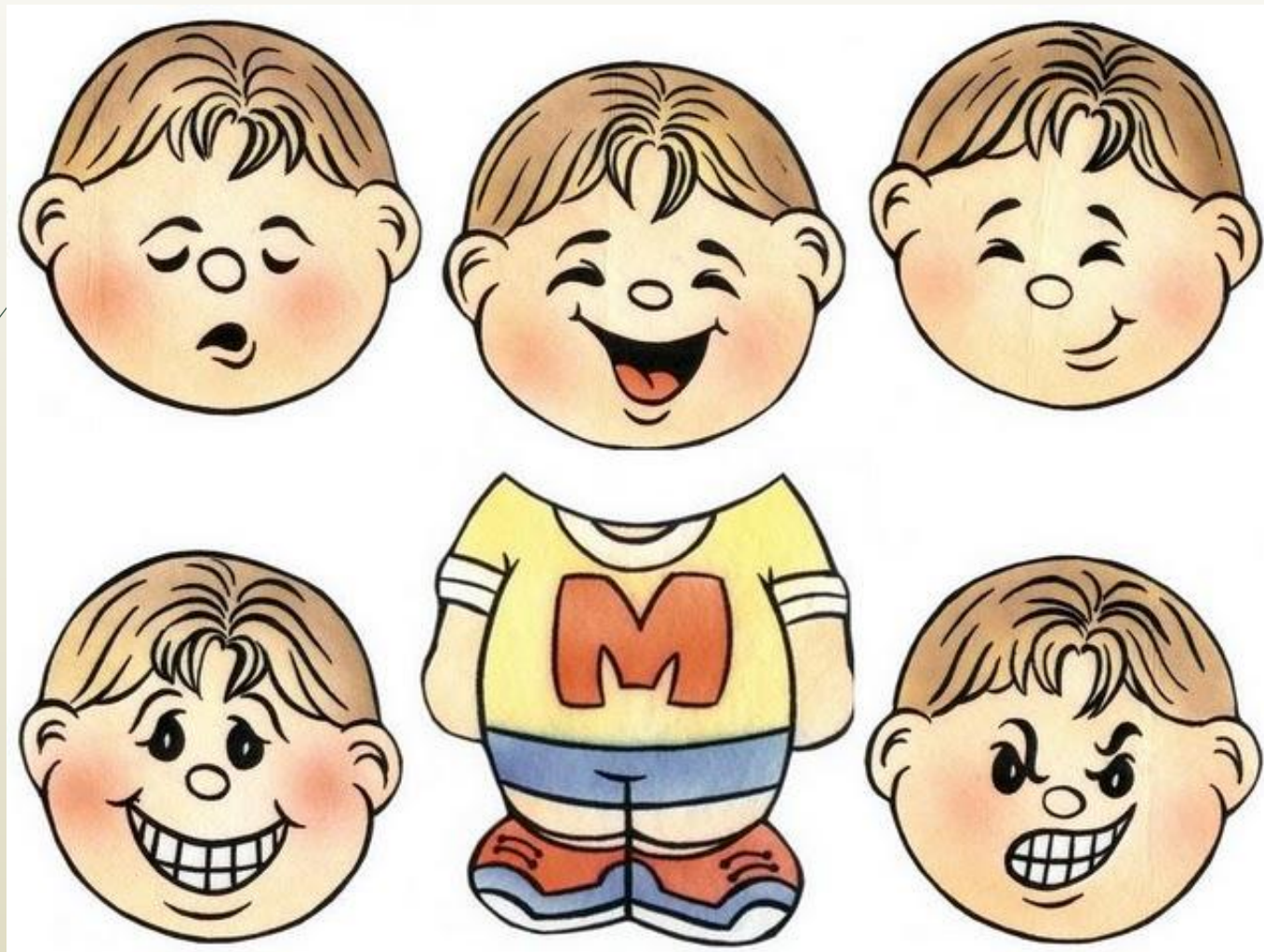


Мир эмоций и чувств

ЧУВСТВ





Радость

Печаль

Грусть

Страх

Удивление

Вина

Гнев

Злость


Доброта

Эмоции



Чувства





Внимание
Безразличие
Равнодушие
Симпатия
Антипатия
Доверие
Вражда
Дружба
Ненависть

- Уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- Понимать себя;
- Понимать окружающих;
- Общаться без конфликтов.



Мимика

Выражение лица человека.

Лицо выражает различные эмоции



Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами



1. Уважайте выражение чувств других.
2. Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
3. Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
4. Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).
5. Не имейте желание мстить.
6. Избегайте упрёков и критики.

Если вами овладела сильная эмоция:



- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

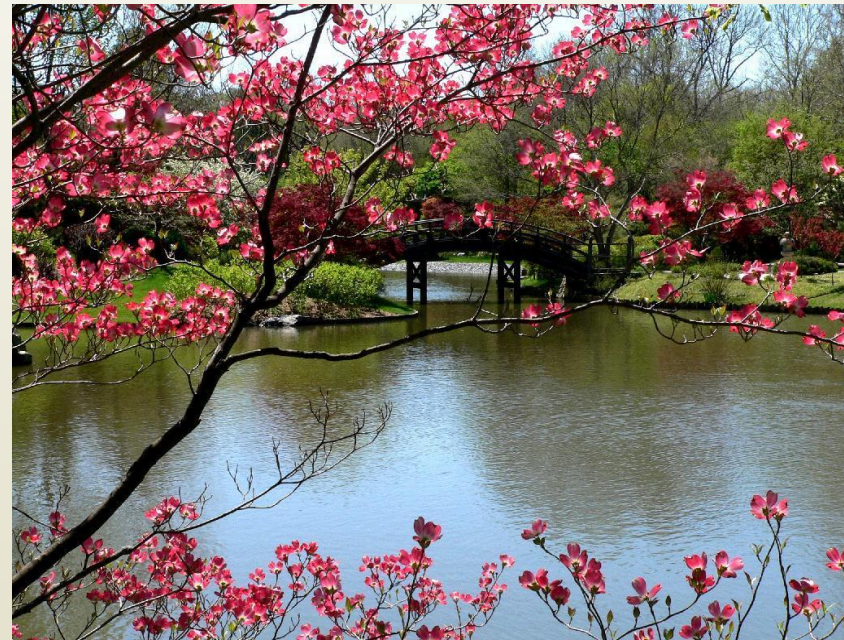
Общезвестное народное средство

*Если хочешь сдержаться попробуй посчитать
про себя, хотя бы до десяти.*



Добрые советы, как удалить «эмоциональные шрамы»

- Постарайтесь вообразить себя слишком большим и слишком сильным, чтобы воспринимать обиды.
- Будьте сами себе хозяином.
- Расслабьтесь и еще раз расслабьтесь.



□ Я радуюсь, КОГДА...

□ Я СЧАСТЛИВ, КОГДА...

□ Я весел, КОГДА...

