

# Эмоции и чувства

Работу подготовила  
классный руководитель 6 а  
класса:

Н.Е. Гильгирова

# Цель:

## 1 этап

- Дать учащимся представление об эмоциях.
- Сформировать умение узнавать, контролировать свои эмоциональные состояния.

## 2 этап

- Развивать умение осознанно выражать свои эмоции и чувства, навыки эмоционального самоконтроля.
- Выстраивать доброжелательные



# Лицо –

природы дар и  
гордость  
человека и наше  
эмоциональное  
состояние  
написано на  
лице



# Что такое эмоции?

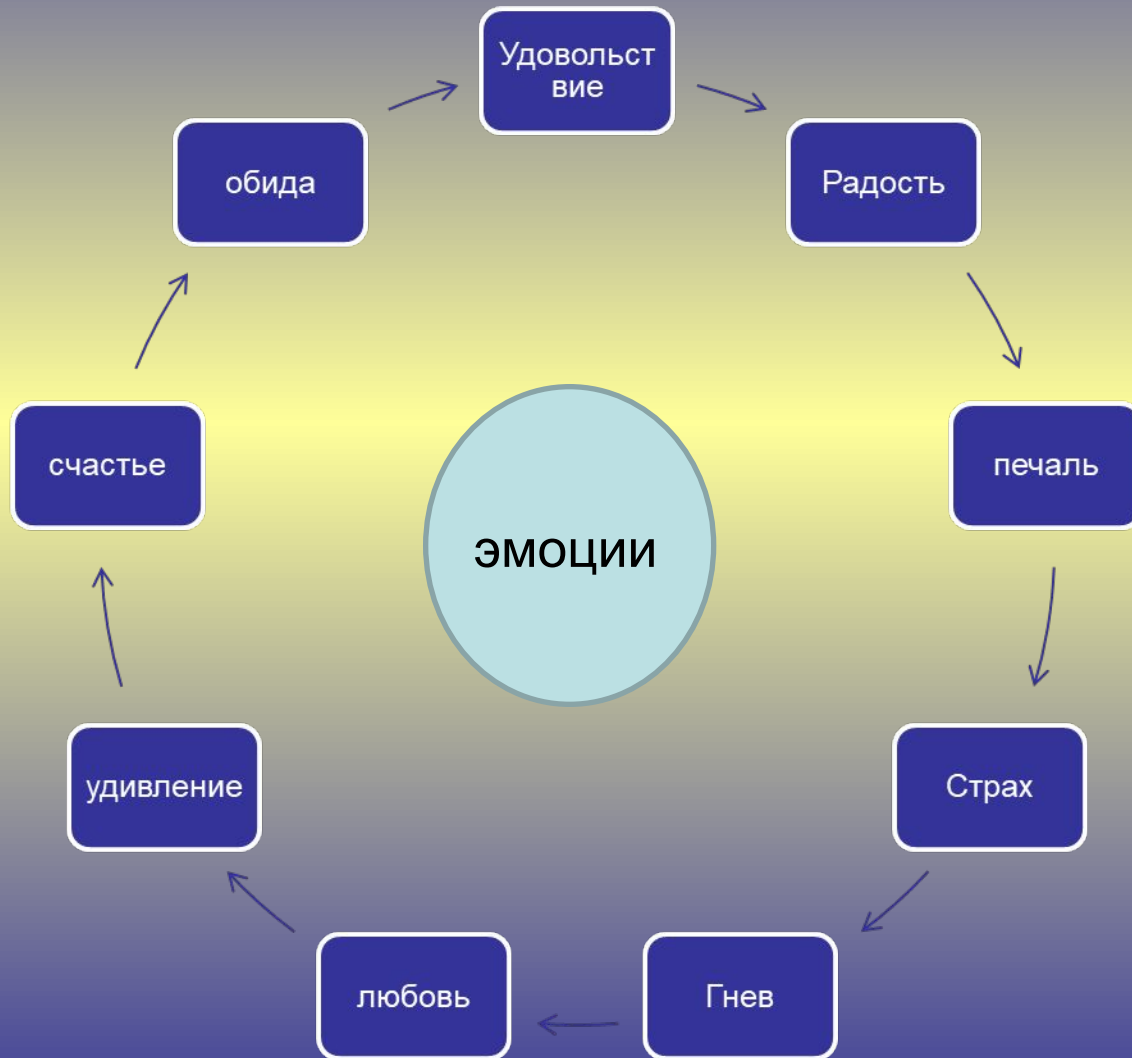
**Эмоция** — это короткие душевные переживания, психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг него

## Что такое чувства?

**Чувства** – это длительные душевные переживания



# Какие эмоции и чувства вы знаете?



# Эмоции и чувства

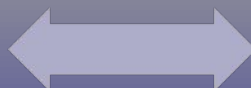


# Эмоции подразделяются

ЭМОЦИИ



положительные



отрицательные







**Положительные эмоции:**

радость,

счастье, удивление,

удовольствие



**Отрицательные эмоции:**

печаль,

обида, страх, злость...

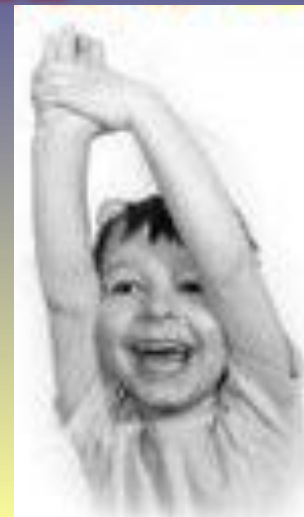
# *«Угадай эмоции!»*



**УДИВЛЕНИЕ**



**СТРАХ**



**РАДОСТЬ**



**ОБИДА**



**ВОСХИЩЕНИЕ**



**ОТВРАЩЕНИЕ**

# Эмоции проявляются:

В мимике (выразительные движения лица)



В пантомимике (выразительные движения всего тела – поза, жест)



- В вокально-голосовой мимике (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса, смысловое ударение)



**Фу, какая гадость!**



**Ура! Мы идем в кино!**

НОВЫЙ  
РЕГИОН

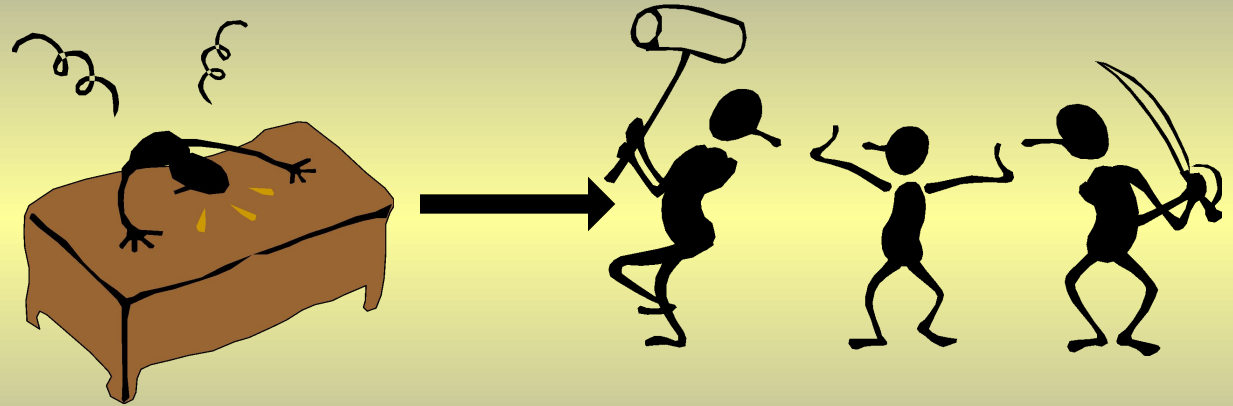
# Как справиться с негативными мыслями и чувствами

## Правила:

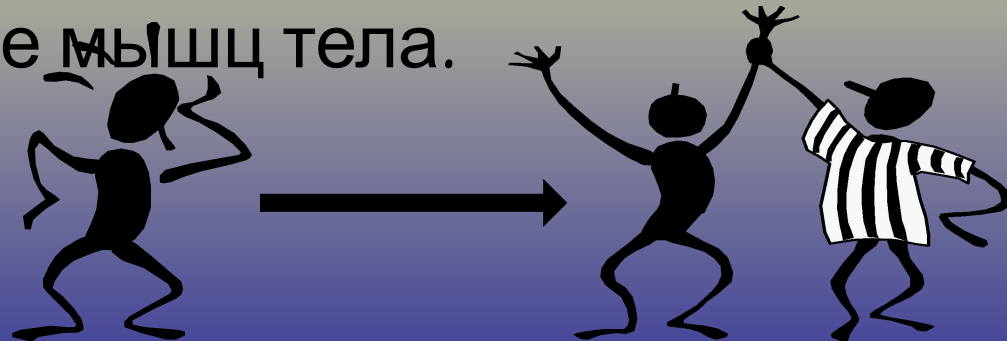
1. Контролируйте свое настроение.
2. Избегайте ссор.
3. Не замыкайтесь в себе.
4. Старайтесь чаще улыбаться и смеяться. <<Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой. Если ты плачешь, то плачешь один>>.
5. Не будьте слишком чувствительны к словам. Если вам говорят резко – забудьте это.
6. Не поощряйте тех, кто страдает от горя, проявлением вашей симпатии.
7. Прекратите беспокоиться понапрасну.
8. Создавайте себе хорошее настроение.

# Это надо знать:

При моральных перегрузках нужны сильные физические нагрузки;



При напряжении, страхе – физическое расслабление мышц тела.



# Заключение и выводы

- *Эмоции составляют существенную часть нашего внутреннего мира. Понимать себя это во многом значит разбираться в тех эмоциональных состояниях, которые мы переживаем и умеем влиять на них.*

*Как мы выяснили, роль эмоций велика. Они как цвета радуги, окрашивают мир, только окрашивают в эмоциональные состояния. И без эмоций мир был бы скучен, однообразен. Эмоции являются частью человека.*





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

