

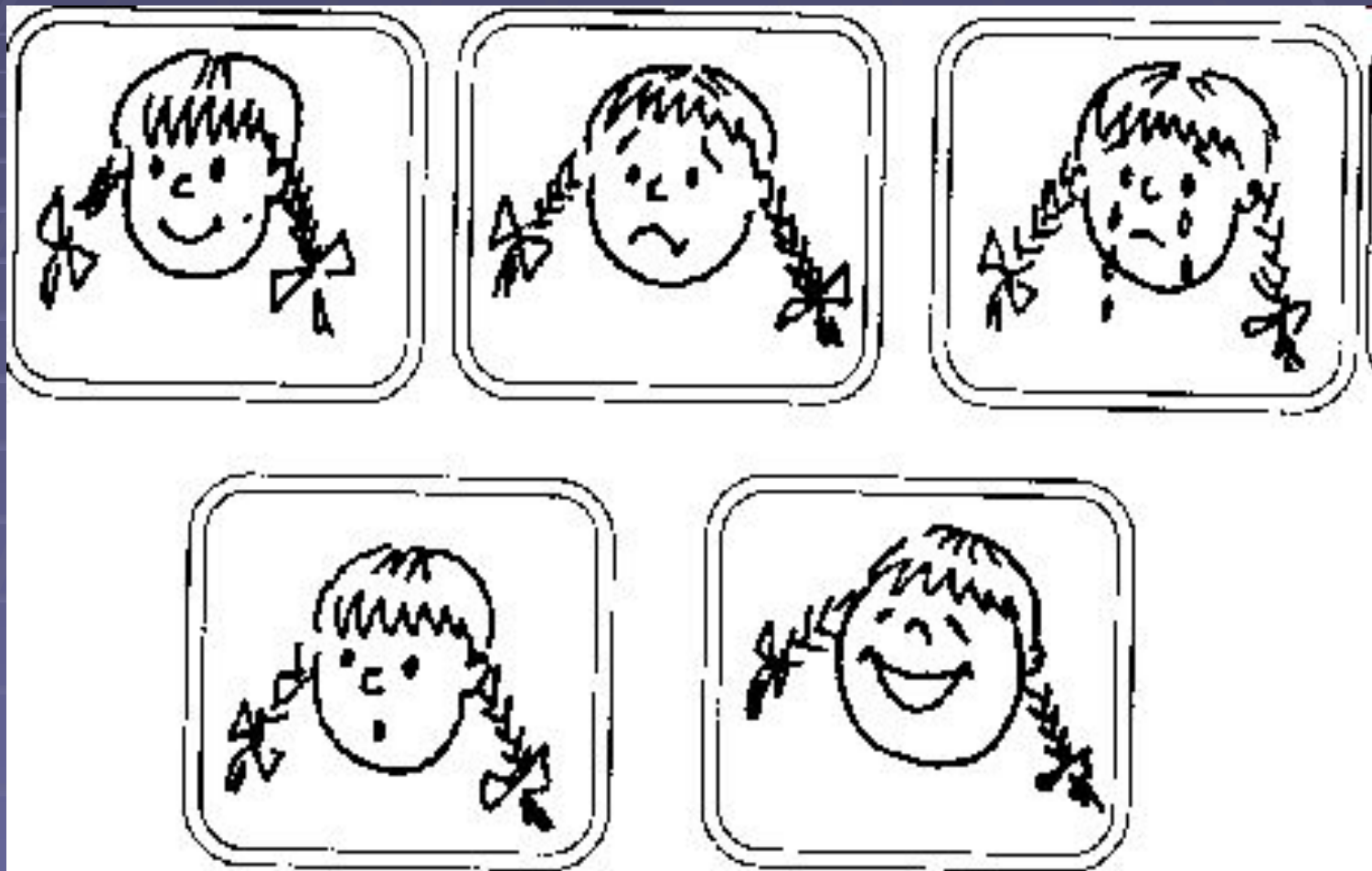


Как понять, что творится  
у друга на душе?

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 долго?**



## 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.

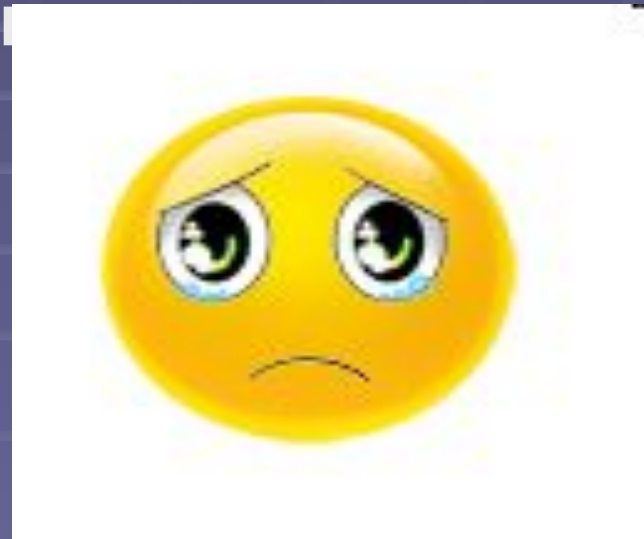
– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.



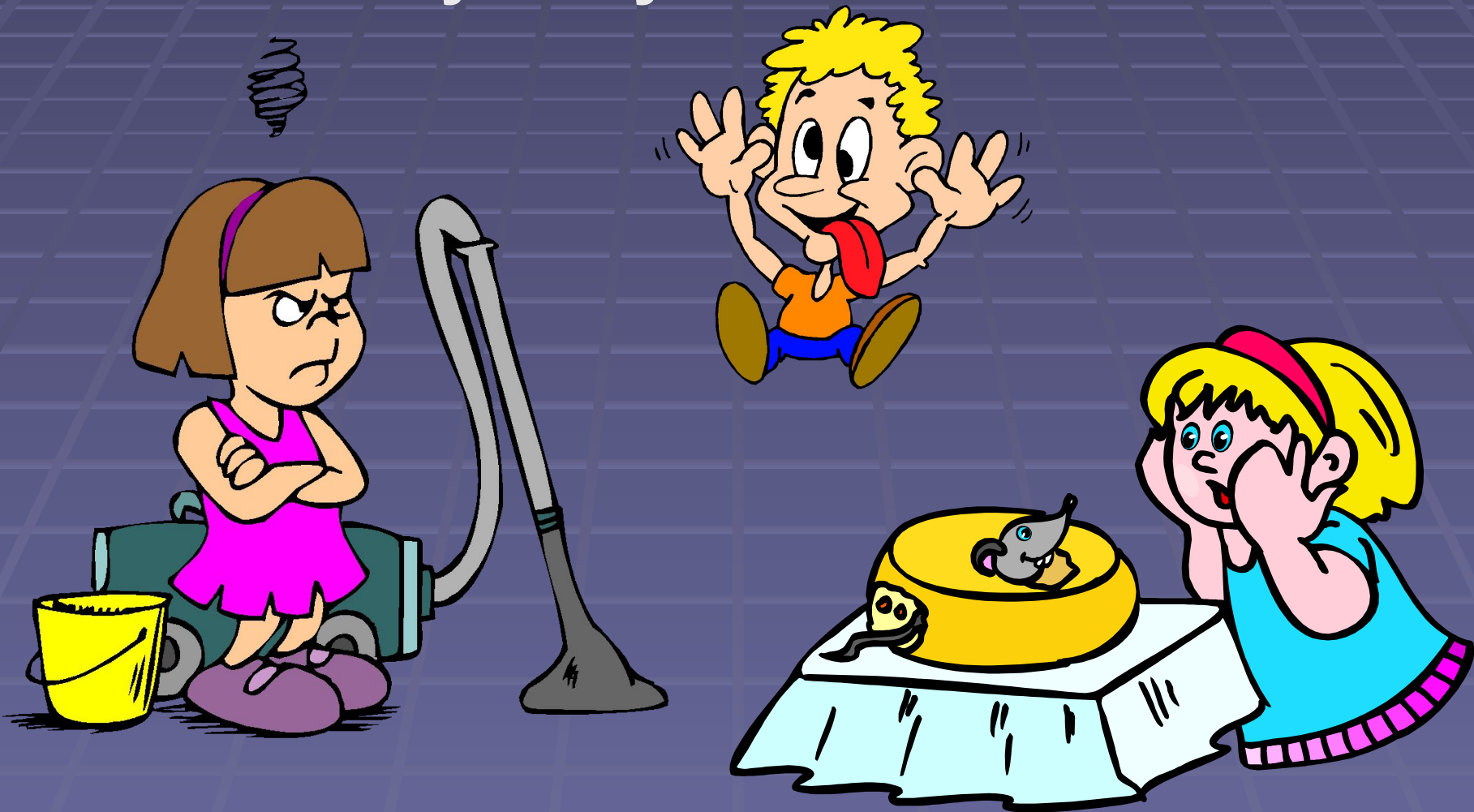
?



**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;

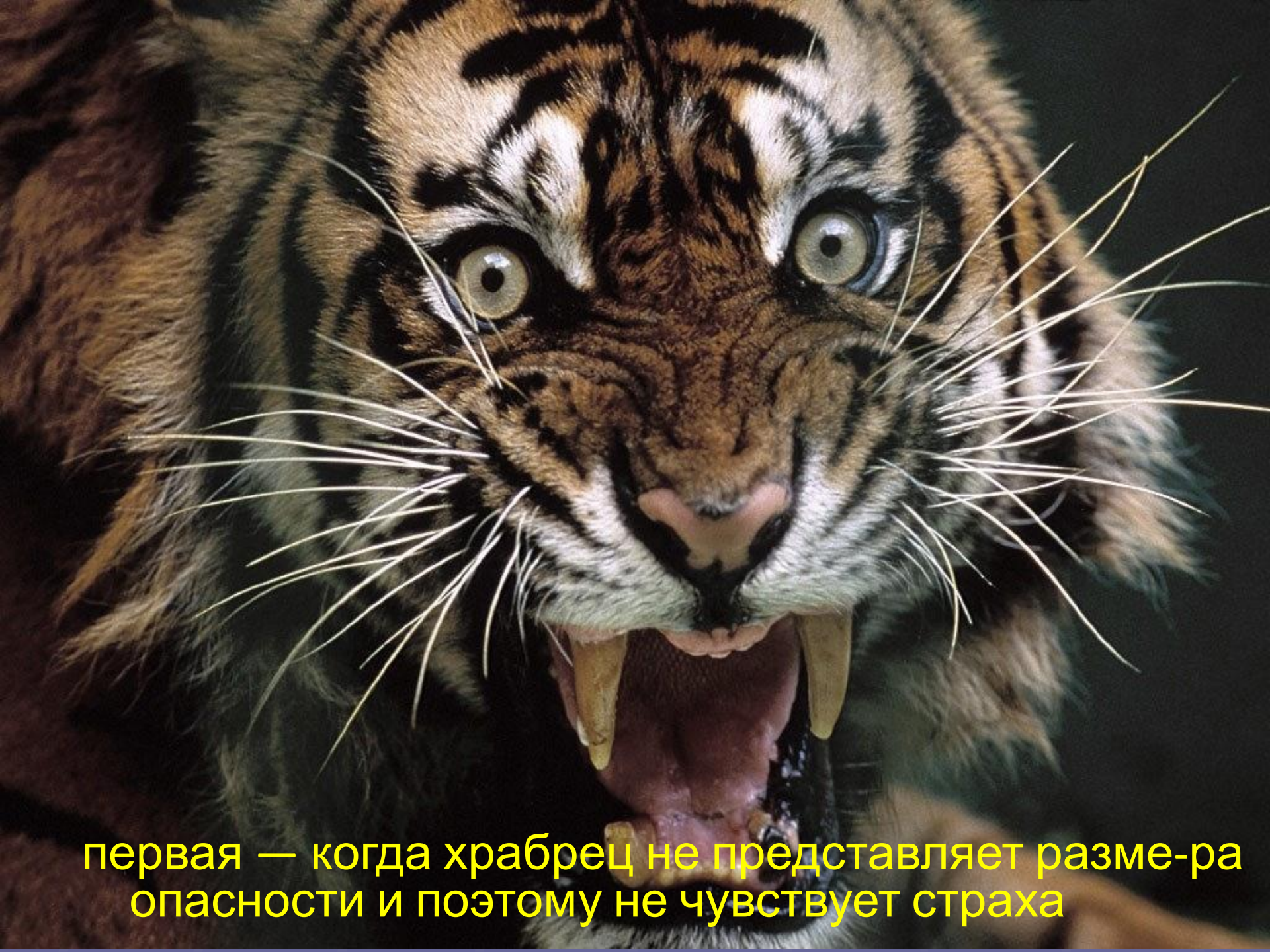
Плохая освещённость.

**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**

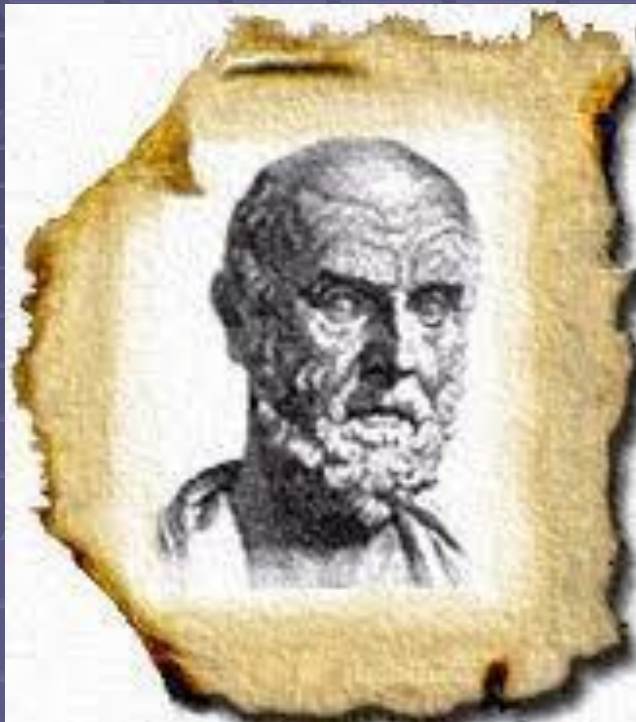


**А третий вид храбрости — это храбрость знания, когда благодаря знанию ты не боишься. А человек, не посвящённый в тонкости дела, считает тебя храбрецом.**

**Платон, «Государство»**

# 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

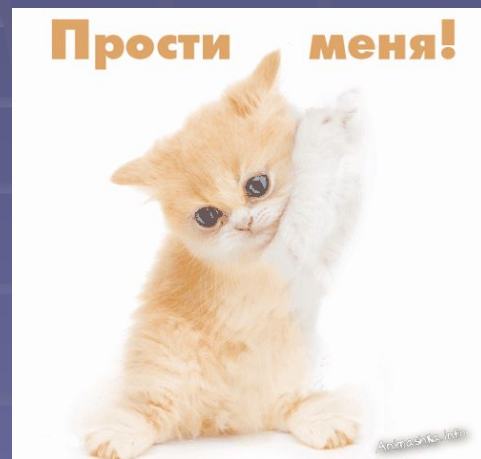


# Эмоционально устойчивый



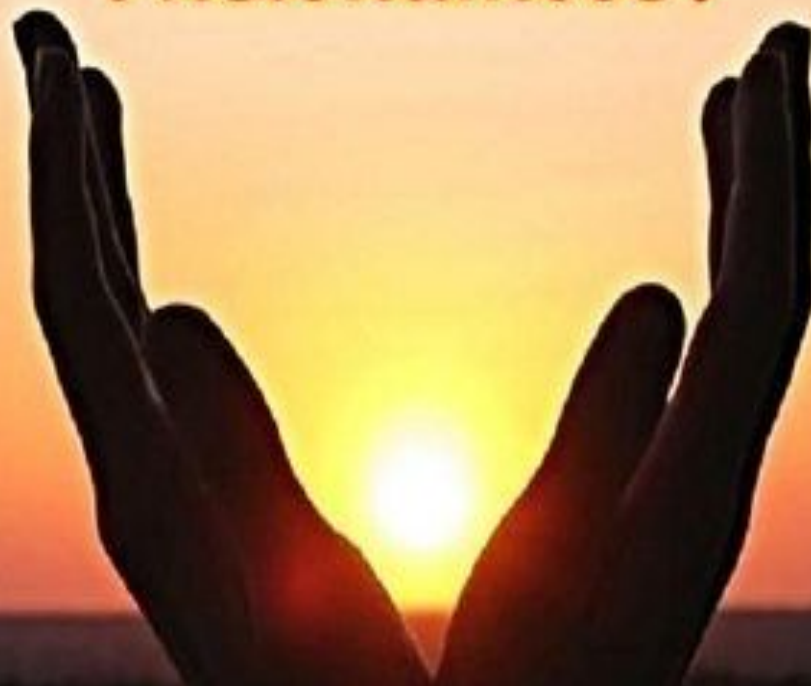
# Вывод:

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!*