



## «Эмоции правят мной или я ими?»

(Психологические особенности  
подросткового возраста).



Классный руководитель – Орлова  
Валентина Ивановна



**Эмоции – это яркие и бурные переживания.**

**Эмоции – это реакция человека на различные виды воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности.**

**Эмоции – переживания, отражающие приятные и неприятные ощущения, отношения человека к другим людям, явлениям, процессу и результату своей деятельности. Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира.**

## Характер эмоций противоположный:



**Уверенность** ----- **тревожность**

**Счастье** ----- **несчастье**

**Успех** ----- **неудача**

**Радость** ----- **печаль.**



**Проявление эмоций: гнев, радость,  
ярость, отчаяние, страсть.**

# Эмоции - язык общения.

## Выражение эмоций:

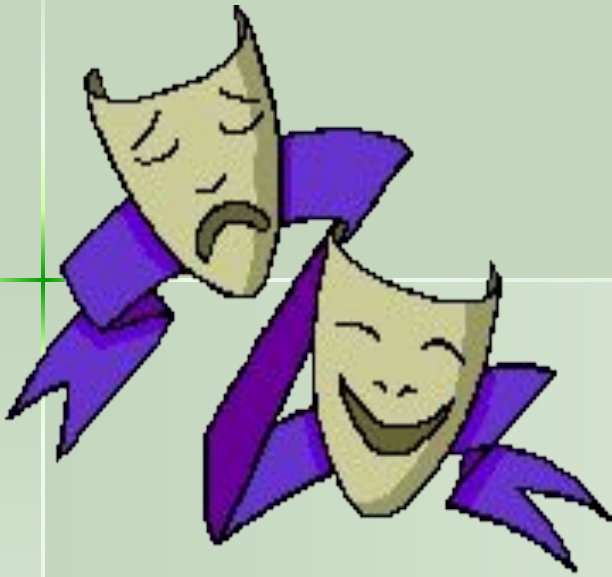
### 1 Речь.

Когда человек волнуется речь его становится громкой, часто сбивчивой. В спокойной обстановке речь плавная.



### 2 Походка.

В зависимости от настроения походка может быть уверенной, робкой, плавной, летящей, стремительной.



### **3 Мимика**

**Выражение лица отражает наше настроение и отношение к происходящим событиям. При помощи мимики мы можем отразить чувства радости, гнева, любви, ярости**

#### **Задание.**

**Наибольшее значение для мимики имеет лицо (глаза, рот).**

**Используя условные обозначения (круги, черточки) нарисуйте эмоциональные состояния: счастья, гнева, благодушия, горя.**



#### **4. Жестикуляция.**

**Бурно выражая свои эмоции человек размахивает руками, притопывает, делает резкие движения.**



Определите какие эмоции выражают эти дети?





## 5. Стиль и формы поведения

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия. Эмоциями нужно управлять.



**Сдержанный** человек управляет своими эмоциями. Он никогда не покажет своего плохого настроения, в любой ситуации ведет себя корректно.

**Несдержанный** человек не управляет своими эмоциями. Все свое настроение он выплескивает на окружающих, не заботясь о том, как это отразится на них.

# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

0+



УДОВОЛЬСТВИЕ



ГРУСТЬ



ХИТРОСТЬ



РАДОСТЬ



ЗАВИСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



РОБОСТЬ



ОБИДА



СТЫД



ГОРДОСТЬ



УСТАЛОСТЬ



ЗЛОСТЬ



СТРАХ



СОЖАЛЕНИЕ



ЖАДНОСТЬ



ЗАСТЕНЧИВОСТЬ



УДИВЛЕНИЕ



ЛЮБОПЫТСТВО

**Настроение** - это слабая, но длительная эмоция. У человека бывает разное настроение: хорошее, веселое, игривое, плохое, грустное.



Настроение - психологический фон, определяющий действия человека. «Под настроение» люди признаются в любви, совершают подвиги, из – за плохого настроение делают ошибки, глупости, проступки.

## Конфликтные ситуации.





## Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей).

1. Уважайте выражение чувств других людей;
2. Проявляйте 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. Нейтрализуйте желание отомстить;
6. Избегайте упреков и критики.



## Упражнение «Выпусти пар»

«Выпустите пар» - остыньте, поборите агрессора, засевшего внутри вас. Сядьте за стол, вытаращите глаза, представьте себе, что перед вами обидчик. Смотрите на воображаемого противника с ненавистью, с яростью, представьте себе, что противник уменьшается. Время затраченное на это упражнение, равно времени удлинненного и задержанного вдоха. Зажмурьтесь, что есть мочи, выдохните. После того как дважды проделаете это упражнение, подумайте: а стоило ли так расстраиваться и злиться?



## Упражнение «Рычите»

Проговорите гласные **У, О, А, И** так, как будто вы артист-чревовещатель и звуки идут не просто из горла, а перемещаются в гортани оттуда, откуда они идти не могут – из кишечника. Прорычите на воображаемого противника «кишками». От процедуры организм устанет и агрессивность снизится. Теперь все обстоятельства спокойно обдумайте и примите решение.





## **Вывод:**

**1. Принимай себя таким, каков Ты есть. Знай свои способности и недостатки. Ищи пути использования своих сильных качеств. Наше настроение и общение с людьми зависит от того как мы умеем управлять своими эмоциями.**

**2. Управляйте своими эмоциями, не подавляйте их, но и не позволяйте им управлять вами. Выражая их, осознавайте пространство вокруг вас. Выразив эмоцию, спокойно дайте ей уйти. Не цепляйтесь за свой страх, обиду или боль. Если после полного и искреннего выражения своих эмоций, вы почувствуете себя неловко, можно отступить. Уступка не означает поражения, а даёт возможность продолжить диалог. Гибкое и творческое отношение к ситуации — одно из условий управления конфликтом**



### 3. В чём секрет улыбки?

Когда люди улыбаются, они становятся красивыми. С помощью улыбки можно улучшить своё настроение и настроение окружающих.

Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества - гормоны, которые отвечают за хорошее настроение. Говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год. Сам вид улыбки человека – положительная эмоция, почаще улыбайтесь.



**До новых встреч!**