

Зачем человеку нужны эмоции, и как ими управлять?



Эмоции - это то, что переживают и чувствуют люди и животные.



Эмоции помогают животным приспосабливаться к окружающей среде.



Эмоции нужны человеку, чтобы правильно оценивать ситуацию, в которой он находится.



Эмоции – результат деятельности
головного мозга.



Эмоции выражаются с помощью мимики, жестов, голоса.



Злость

Мои брови нахмурены и
сдвинуты.

Зубы стиснуты.

Губы плотно сжаты.

Ноздри расширены и
дрожат.

Я сжимаю кулаки.

Я хочу ударить.

Я кричу.

Виды эмоций:

Отрицательные эмоции



ГНЕВ



ОБИДА



ОТВРАЩЕНИЕ



СТРАХ



СТЫД

Положительные эмоции



РАДОСТЬ



ВОСХИЩЕНИЕ



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



ИНТЕРЕС

Негативные эмоции могут быть разрушительными, поэтому ими нужно управлять.

«Я хочу себе помочь. Уходи, обида, прочь»



Как управлять своими эмоциями?

- Если вы взволнованны или рассержены, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, сосчитайте до 10, это поможет успокоиться.
- Научитесь выражать свои эмоции: расскажите о них друзьям или родным, нарисуйте или напишите о них сказку.
- Представьте свою отрицательную эмоцию в виде воздушного шарика и отпустите, пусть улетит!