



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

6 класс



МИР ЭМОЦИЙ

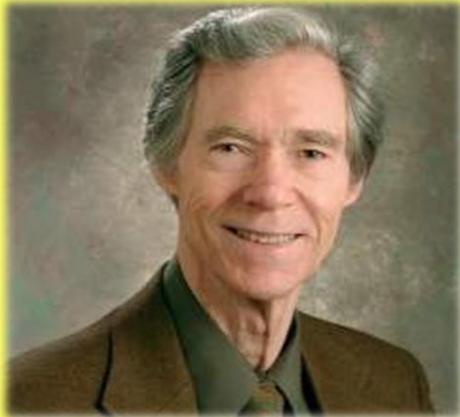
**ЭМОЦИИ – ЭТО РЕАКЦИИ НАШЕГО
ОРГАНИЗМА НА ПРИЯТНЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ
ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА**



ВИДЫ ЭМОЦИЙ У ЖИВОТНЫХ



ВИДЫ ЭМОЦИЙ



Известный американский психолог Кэррол Изард составил 10 основных эмоций человека

1. **ИНТЕРЕС** – позитивная эмоция, которая способствует творческой деятельности, позитивно влияет на внимание.

2. **РАДОСТЬ** – максимально-желательная эмоция, которая связано с уверенностью, собственной значимостью.



ВИДЫ ЭМОЦИЙ



3. **ПРЕЗРЕНИЕ** — отрицательное эмоциональное состояние, порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта, связано с чувством собственного превосходства.

4. **СТРАДАНИЕ** — отрицательное состояние, связанное с невозможностью удовлетворения важнейших жизненных потребностей, ощущение жалости к себе.

ВИДЫ ЭМОЦИЙ



5. **ГНЕВ** — состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности.

6. **ОТВРАЩЕНИЕ** — состояние, вызываемое предметами, людьми, обстоятельствами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с принципами и установками субъекта.

ВИДЫ ЭМОЦИЙ



7. **УДИВЛЕНИЕ** – нетральная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

8. **СТРАХ** — состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности.



ВИДЫ ЭМОЦИЙ



9. **СТЫД** — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

10. **ПЕЧАЛЬ** — негативная эмоция, связанная с переживанием негативного факта (смерть, разочарование).

ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

ОЦЕНОЧНАЯ – оценка возможности удовлетворения актуальных потребностей и построение прогноза будущих событий

ПОДКРЕПЛЯЮЩАЯ – вырабатываются условные рефлексы, и остаются более глубокие следы памяти

КОММУНИКАТИВНАЯ – улучшают понимание людьми других людей за счет «считывания» невербальных реакций

МОБИЛИЗУЮЩАЯ – мобилизует скрытые резервы организма в критических ситуациях

ЗАПУСК СТЕРЕОТИПНЫХ РЕАКЦИЙ – в критических ситуациях запускают стереотипные реакции (страх – бегство; ярость - борьба)

НАСТРОЕНИЕ

**НАСТРОЕНИЕ – ЭТО ВНУТРЕННЕЕ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ДАННЫЙ МОМЕНТ
ВРЕМЕНИ.**



По настроению у человека мы можем узнать о том, как человек себя чувствует. От настроения зависит то, какие решения примет человек или как отреагирует на любую жизненную ситуацию.

ВИДЫ НАСТРОЕНИЙ



1. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ
2. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ
3. НЕЙТРАЛЬНОЕ



ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ

Мы способны менять свое настроение, точнее оно само будет меняться под воздействием многих факторов, таких как:

- **СЛОВА** — то, о чем говорят человеку или он говорит сам и самое главное как (эмоции)
- **ДЕЙСТВИЯ** — то, чем занимается человек, что делает и на что он тратит свою энергию
- **СОБЫТИЯ** — ситуации, которые возникают независимо или независимо от этого человека
- **ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ** — это то, что думает человек о том, что происходит вокруг (слова, действия, события)



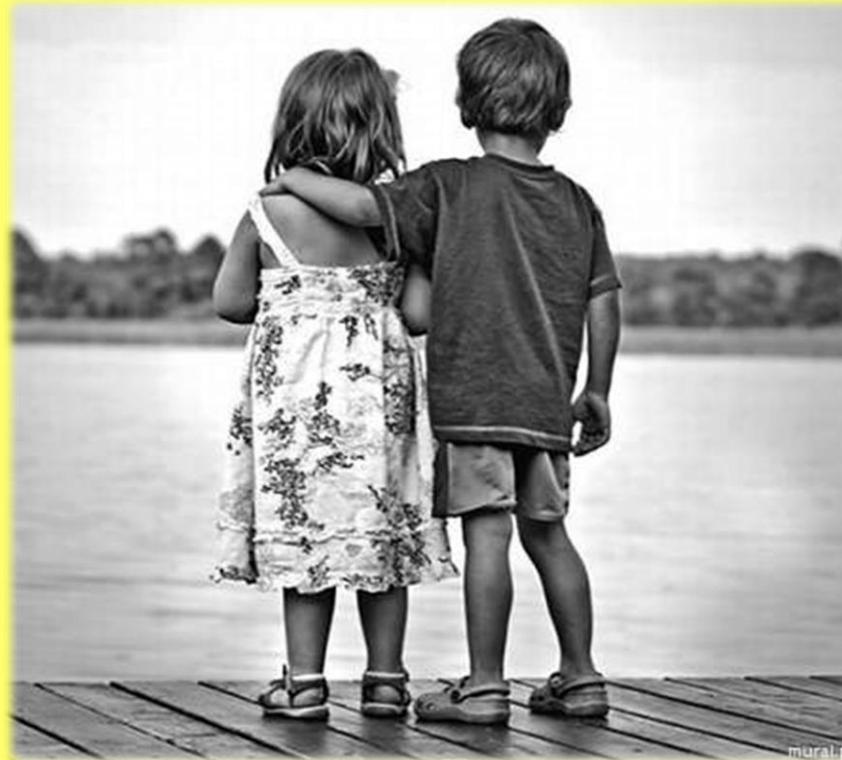
ЧУВСТВА

**ЧУВСТВА — ЭТО ПЕРЕЖИВАЕМЫЕ В
РАЗЛИЧНОЙ ФОРМЕ ОТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА
К ПРЕДМЕТАМ И ЯВЛЕНИЯМ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.**



**Эмоции кратковременные,
а чувства длительные и
устойчивые, эмоциями мы
реагируем на какую-либо
ситуацию**

ВИДЫ ЧУВСТВ



- **МОРАЛЬНЫЕ** – патриотизм, чувство долга, товарищества, сочувствия, симпатии, любви (отображают отношение человека к другим людям, обществу и к самому себе)

ВИДЫ ЧУВСТВ



- **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ** – заинтересованность, удивление, сомнение, разочарование, уверенность (возникают в связи с познавательной деятельностью, направленной на освоение действительности)

ВИДЫ ЧУВСТВ



- **ЭСТЕТИЧЕСКИЕ** – чувство юмора, чувство трагического, комического, чувство прекрасного, ирония (исходят из представлений и ощущений человека о прекрасном и уродливом)

ЭМПАТИЯ

ЭМПАТИЯ – это проникновение во внутренний мир человека. Эмпатическая личность способна воспринимать переживания другого человека с его позиции, не теряя при этом ясности понимания собственной личности.



КОНТРОЛЬ НАД ЭМОЦИЯМИ

1. Используйте свое воображение как холст.
2. Если вы обсуждаете неприятные вещи, представьте что вокруг вас прочная стена, через которую не проникает негативная энергия собеседника.
3. Рисуйте на бумаге.
4. Научитесь тренировать свои чувства с помощью



следующего алгоритма:
распознавайте свои эмоции;
признайте тот факт, что вами овладела именно та или иная эмоция; проанализируйте, что именно ее вызвало.

*Не понимая самого себя,
невозможно понять других.*