



# «ЭМОЦИИ»



# Что такое эмоции?

Эмоции – это нескончаемый ресурс энергии, набор цветов, в которые окрашивается наша жизнь.

Эмоции это цвета, в которые окрашиваются наши события. Эмоции – краткосрочны. Например: скука, гнев, раздражение, симпатия...

Чувства – более пролонгированный процесс.

Чувства основаны на морали, на этике, на убеждениях человека т. е. на более высоких слоях сознания. Например: ненависть, вина, любовь...

И если с эмоциями ничего не делать, тогда они могут переходить в устойчивые чувства.



# Самые основные эмоции

Радость — это положительная эмоция, которая есть у людей. Каждый из нас постоянно находится в поисках счастья, не так ли? Когда человеку приносят радость какие-то действия, организм начинает выделять гормоны счастья. Таким образом, у человека, который получает радость, и удовольствие от любимого занятия, появляется огромный потенциал на выполнение необходимых задач.



# Самые основные эмоции



Гнев - это эмоция, зачастую имеющая агрессивный характер, направленная по отношению к чему-то или кому-то с целью уничтожения, подавления, подчинения (чаще неодушевленных предметов). Зачастую реакция этой отрицательной эмоции имеет непродолжительный характер. Во время эмоционального всплеска у человека мышцы лица напрягаются; тело становится, словно натянутая струна; зубы и кулаки сжаты, лицо начинает гореть; появляется ощущение, будто что-то внутри «закипает», при этом контроль над разумом отсутствует.

# Самые основные эмоции

Страх — это внутреннее ощущение, отражающее защитную реакцию при переживании реальной или мнимой опасности. В психологии относится к группе так называемых отрицательных или негативных эмоций — эмоций, которые основываются на неприятных переживаниях или внешних воздействиях.



# Самые основные эмоции



Печаль - это эмоция, которую мы испытываем при чувствах потери, горя, разочарования, беспомощности. Когда человек испытывает печаль, он старается быть максимально тихим, чтобы его не беспокоили без лишнего повода.

# Самые основные эмоции

Брезгливость – это ощущение неприязни, выражающееся в крайней степени отвращения и нежелания контактировать с объектом, вызывающим это чувство. Если говорить простыми словами, то человек старается избегать неких предметов или людей, нахождение или взаимодействие с которыми вызывает в нем явное отторжение. Брезгливый человек никогда не наденет чужую одежду, не станет пить с вами из одной кружки или есть одной вилкой. Ему сложно удерживать под контролем свои эмоции, если рядом находится человек, который ему неприятен, поэтому многие часто принимают проявление брезгливости за высокомерие.



К высокочастотным относят:





# К низкочастотным относят



# К нейтральным относят



# Важно помнить!

Важно помнить, что любая эмоция — это реакция внутреннего состояния на внешнюю среду. Ее нельзя подавлять или пытаться скрыть. Конечно, это не значит что нужно демонстративно проявлять скуку и ликование. Все-таки правила общественного поведения никто не отменял. Но, притворяясь, делая над собой эмоциональные усилия, мы рискуем потерять душевное равновесие и «заработать» проблемы со здоровьем.



# Викторина



# Вопрос 1

## Узнайте эмоцию по описанию

... - это внутреннее ощущение, отражающее защитную реакцию при переживании реальной или мнимой опасности.

# Вопрос 1



## Вопрос 2

**Узнайте эмоцию по описанию**

... - это ощущение неприязни, выражающееся в крайней степени отвращения и нежелания контактировать с объектом, вызывающим это чувство.

# Вопрос 2





## Вопрос 3

**К позитивным эмоциям относят**

- а) переживание
- б) радость
- в) печаль
- г) удивление

## Вопрос 3

**К позитивным эмоциям относят**

- а) переживание
- б) радость
- в) печаль
- г) удивление

## Вопрос 4

### **Узнайте эмоцию по описанию**

... - это состояние нашей психики, которое проявляется как переживание потери, огорчение и грусть. Также эта эмоция бывает с позитивным уклоном

# Вопрос 4



## Вопрос 5

**К отрицательным эмоциям относят**

- а) гнев
- б) любопытство
- в) брезгливость
- г) восторг

## Вопрос 5

**К отрицательным эмоциям относят**

**а) гнев**

**б) любопытство**

**в) брезгливость**

**г) восторг**

## Вопрос 6

Узнайте эмоцию по описанию

... - это положительная эмоция, которая есть у людей. Когда у человека вызывают эту эмоцию, то у него выделяется гормон счастья.

# Вопрос 6





## Вопрос 7

**К нейтральным эмоциям относятся**

- а) печаль
- б) радость
- в) изумление
- г) восторг

## Вопрос 7

**К нейтральным эмоциям относятся**

а) печаль

б) радость

в) изумление

г) восторг

# Вопрос 8

## **Узнайте эмоцию по описанию**

... - это эмоция, зачастую имеющая агрессивный характер, направленная по отношению к чему-то или кому-то с целью уничтожения, подавления, подчинения (чаще неодушевленных предметов).

# Вопрос 8



