

Дорогой друг!

Когда в жизни происходит яркое событие, мы эмоционально реагируем на него.
Каждому человеку бывает грустно, весело, стыдно.

Что такое эмоции...

Слово «эмоции» произошло от латинского *emoveo*, что означает «волновать», «потрясать». **Эмоции** - это психическая реакция человека на определённые ситуации, в которых он находится.

Существует **десять основных эмоций**: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Эмоции бывают нескольких видов:

- ✓ **позитивные** - интерес, радость, восторг и др.;
- ✓ **негативные** - горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина и др.;
- ✓ **нейтральные** - приобретающие различные оттенки в разных ситуациях (например, удивление).

Эмоции выполняют следующие функции:

1. Побудительная. Эмоции побуждают к действиям, помогают определиться с желаниями, определяют мотивы поведения.

2. Сигнальная. Именно через эмоции человек выражает своё отношение к ситуации, явлению, предмету, происходящему.

3. Коммуникативная. Эмоции другого человека помогают понять, в каком психологическом состоянии он находится. В зависимости от этого выбирается линия поведения для общения с человеком.

4. Защитная. Сильные эмоции, например страх, предупреждают человека об опасности, помогают избежать негативные ситуации и даже смерть.

5. Оценочная. Эмоции помогают оценить происходящее, уровень удовлетворенности потребностей человека, радость или печаль при достижении целей.

Определи

к какому шарикун подходит название эмоции...

УЖАС

НЕДОВОЛЬСТВО

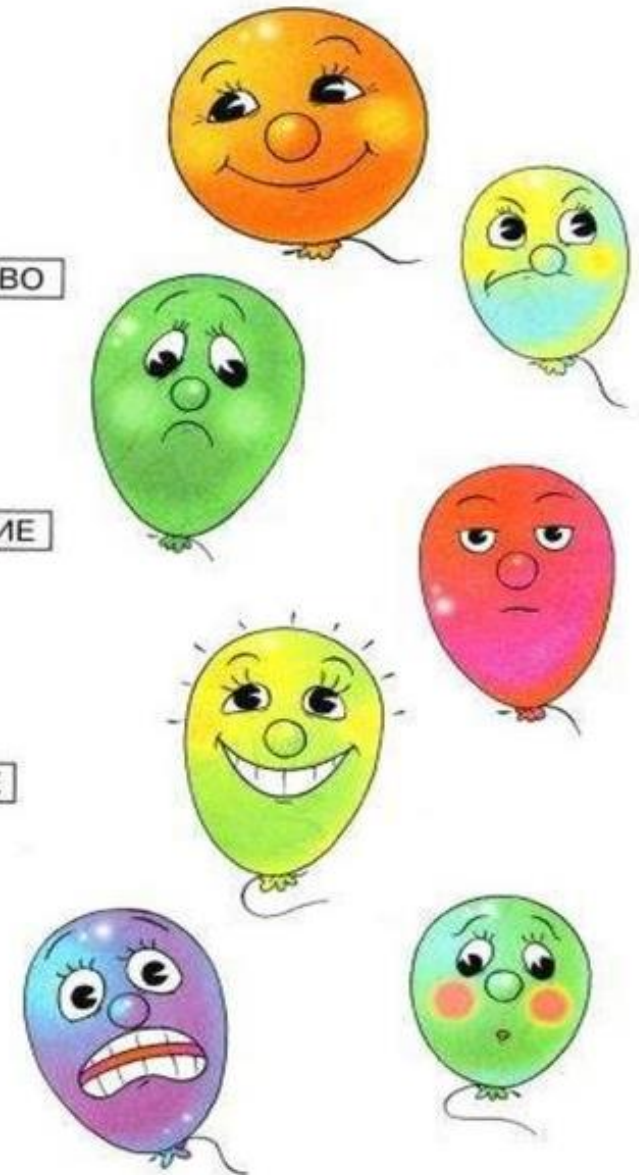
ГРУСТЬ

УДОВОЛЬСТВИЕ

СЧАСТЬЕ

БЕЗРАЗЛИЧИЕ

СТЫД





Как управлять эмоциями...

- ✓ Глубоко вдохнуть через нос и выдохнуть через рот (и так 10 раз).
- ✓ Закрывать глаза и представить что-то хорошее (или любимое: цвет; место, где всегда хорошо; игрушку...).
- ✓ Комкать и рвать бумагу.
- ✓ Бить подушку или боксерскую грушу.

грушу.

- ✓ Уединиться и дать эмоциям возможность выйти (кричать, бегать).
- ✓ Высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и поддержать.
- ✓ Посидеть в тишине и послушать любимую музыку.
- ✓ Найти для себя любимое занятие.
- ✓ Написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать.
- ✓ Повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится».
- ✓ Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется!

Умение управлять своими эмоциями – признак развитой личности и воспитанности человека, способного контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно.

Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и
ранней помощи



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

