

Дорогой друг!

Эмоции тесно связаны с нашими внутренними качествами, они просто являются отражением того, что происходит у нас внутри.



Влияние эмоций на организм

Отрицательные эмоции:

- ✓ Снижают работоспособность человека.
- ✓ Влияют на работу сердца, печени, органов пищеварения, нервной системы.
- ✓ Снижают устойчивость организма к инфекциям и болезням.
- ✓ Снижают иммунитет.

Положительные эмоции благотворны для человека и для окружающих его людей. Они несут в себе заряд энергии и как бы заряжают другого человека хорошим настроением. Повышают работоспособность, уверенность в себе. Хорошее настроение укрепляет здоровье.



Пять шагов управления эмоциями:

1. Осознавать эмоции. Нельзя управлять тем, чего не замечаешь.
2. Выбирать подходящие эмоции для ситуаций.
3. Управлять интенсивностью эмоций.
4. Трансформировать эмоции.
5. Проявлять или выражать эмоции.

Рассмотри картинки в таблице. Выскажи своё мнение, какие эмоции испытывают дети. Приведи примеры, когда ты сам (сама) или твои друзья испытывали такую же эмоцию. Подбери к каждой эмоции (картинке) подходящий цвет. Раскрась этим цветом облако рядом с картинкой.

Радость	
Грусть	
Спокойствие	
Злость	



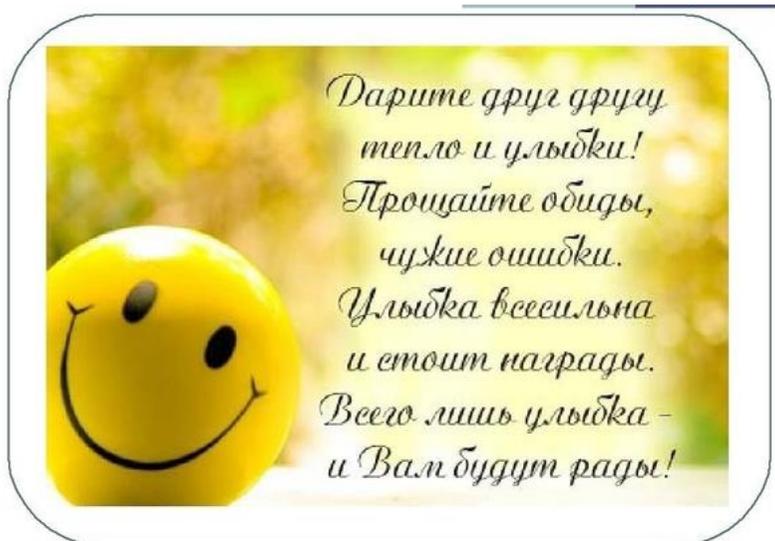
Влияние эмоций на организм

Под воздействием положительных эмоций:

- ✓ Люди могут совершать колоссальную работу (поднимать тяжести, пробегать большие расстояния).
- ✓ Повышается иммунитет.
- ✓ Повышается выделение веществ, которые, по мнению ученых, продлевают нашу жизнь.



От эмоционального состояния человека зависит его жизнь, его здоровье, все его окружение, а изменение эмоционального состояния человека приводит к коренным изменениям в его жизни.



Эмоция - это и есть сама жизнь!

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

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

