

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Эмоции – элементарная форма переживания человеком своего отношения к предметам действительности, отличающаяся непосредственным и пристрастным характером и обусловленная актуальными потребностями.



Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, характеризующаяся относительной устойчивостью и возникающая при удовлетворении или неудовлетворении высших потребностей.



***Настроение** – сравнительно продолжительные, устойчивые эмоциональное переживание умеренной или слабой интенсивности.*



***Аффект** – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств.*



Страсти – вильные и глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели.



Стресс (дистресс) – форма эмоционального переживания, возникающая в экстремальной жизненной ситуации, требующая от человека мобилизации нервно-психических сил.



Стресс – это тяжесть. Тяжесть весом 17 тонн!

В таком виде скульптор Йоан Капотэ воплотил стресс, который испытывают жители мегаполисов каждый день.



Фрустрация – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.



Функции эмоций и чувств:

- оценочная функция;
- регуляторная функция;
- предвосхищающая функция;
- познавательная;
- экспрессивно-коммуникативная функция;
- мотивационная или побуждающая функция;
- активационная функция;

Переживание – это любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни.
(Ф.Е. Василюк)

Переживание – это осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни. (Л.А. Кандыбович)

Виды переживаний по длительности:

- мимолетные, неустойчивые;
- длительные (несколько минут, часов, дней);
- хронические (патология).

Интенсивность эмоционального переживания зависит от воображения.
Если человек в ожидании какого-либо удовлетворения смог мысленно представить и ощутить удовольствие, то впоследствии оно будет вычтено из действительного наслаждения. (А. Шопенгауэр).

ВИДЫ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Стенические -
возбуждение
мышечного тонуса,
силы

- воодушевление
- радость



Астенические
– ослабляют
мышечный тонус,
силу

- страх
- тоска



КЛАССИФИКАЦИЯ К.ИЗАРДА "ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ" ЭМОЦИЙ:



Отечественный психолог Б.Додонов предлагает еще более сложную классификацию эмоций:

- альтруистические эмоции (желание помогать другим людям);
- коммуникативные эмоции (возникающие при общении);
- гедонические эмоции (связанные с потребностью в самоутверждении);
- практические эмоции (связанные с успешностью деятельности);
- пугнические эмоции (связанные с ситуациями опасности, с потребностью рисковать);
- романтические эмоции (стремление к необычному, новому);
- гностические эмоции (возникающие в познании);
- эстетические эмоции (связанные с восприятием произведений искусства);
- гедонистические эмоции (связанные с потребностью в удовольствии, удобствах);
- акизитивные эмоции (связанные с интересом к накоплению, коллекционированию).

КЛАССИФИКАЦИЯ ВЫСШИХ ЧУВСТВ

Моральные (нравственные)

Интеллектуальные

Эстетические

Практические

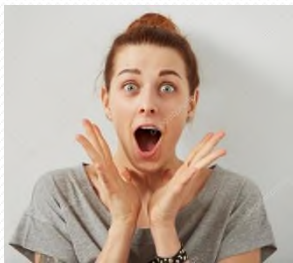
ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Физиологические изменения: сухость во рту, тремор рук, частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, потоотделение, изменение цвета кожи...

Звуковые средства экспрессии (смех и плач) и речевые средства экспрессии (интонация, тембр и темп голоса)...

Мимические выражения:

Страх	Удивление	Радость	Горе	Гнев	Отвращение
-------	-----------	---------	------	------	------------



СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ И ТЕЛА



Напряженная *шея* может сигнализировать о непринятии мыслей другого человека,

плечи – о сопротивлении давлению, оказываемому на вас извне.

Зажатость в области *спины* может означать подавленные эмоции страха, гнева, обиды, вины и стыда.

КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Женщина использует специальную повязку
для борьбы с депрессией, Будапешт,
1937 год.



ТЕХНИКА «ПОМЕНЯЙ МИНУС НА ПЛЮС». НЕОБХОДИМО ВСПОМНИТЬ НЕГАТИВНОЕ СОБЫТИЕ И НАЙТИ В НЕМ ПОЗИТИВНЫЕ МОМЕНТЫ.

ТЕХНИКА «КОМПЛИМЕНТ». СЛЕДУЕТ ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ САМОГО ЗА ЧТО-ЛИБО.

ТЕХНИКА «ЦЕПОЧКА ОПИСАНИЙ». ПРЕДЛАГАЕТСЯ СОСТАВИТЬ ЦЕПОЧКУ ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ, КОТОРЫМИ МОЖНО ОПИСАТЬ ЭМОЦИИ: РАДОСТЬ (ГЛУБОКАЯ, БЕЗЗАБОТНАЯ), СТРАХ, ПЕЧАЛЬ

ТЕХНИКА НЕВЕРБАЛЬНОЙ ЭКСПРЕССИИ. НЕОБХОДИМО ПОКАЗАТЬ ЧЕРЕЗ МИМИКУ И ЖЕСТЫ ОПИСАННУЮ ЭМОЦИЮ ЛИБО ЧУВСТВО.

детские

страхи

как победить монстров

расцвет детских страхов приходится на возраст 5-6 лет



Автор: Шамаева Наталья



у девочек страхи встречаются чаще, чем у мальчиков

особенно подвержены страхам впечатлительные дети



с хорошим воображением

для них страхи могут стать болезненной проблемой

как помочь ребенку

со страхами

рисовать



рисуя

страхи,

ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям

Автор: Шамаева Наталья



"страшные" рисунки



потом можно порвать и выбросить

лепить страхи,

а потом плющить их - тоже полезно



как помочь ребенку

со страхами



сочинять



истории,

сказки, в которых страшный образ станет смешным



например, огромное чудовище

станет

крошечным, заговорит писклявым голоском и т.д.



Автор: Шамаева Наталья

чего делать не стоит:



* убеждать ребенка, что привидений, вампиров и т.д. не существует - это бесполезно



Автор: Шамаева Наталья

* смеяться над страхами ребенка



* заставлять ребенка преодолевать страхи "силой воли"



как помочь ребенку

со страхами

играть

играя,



ребенок может "победить" пугающих его существ

Автор: Шамаева Наталья

игра укрепляет



самостоятельность, уверенность

ребенку полезно взять в игре



«страшную» роль - Бабы Яги, Кощея и

что еще

работает:



• сделать вместе "амулет", оберег против страхов, плохих снов

Автор: Шамаева Наталья

• изготовить "оружие" - например, "магический" фонарик, волшебную палочку



• сделать ночник, который ребенок мог бы включать по своему желанию





***АРТ-ТЕРАПИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ***

1. Устал — рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит — лепи.
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно — рисуй радугу.



6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку.
8. Возмущаешься — рви бумагу на мелкие кусочки.
9. Беспкоишься — складывай оригами.
10. Напряжен — рисуй узоры.



11. Важно вспомнить —
рисуй лабиринты.
12. Разочарован — сделай
копию картины.
13. Отчаялся — рисуй дороги.
14. Надо что-то понять —
нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить
силы — рисуй пейзажи.



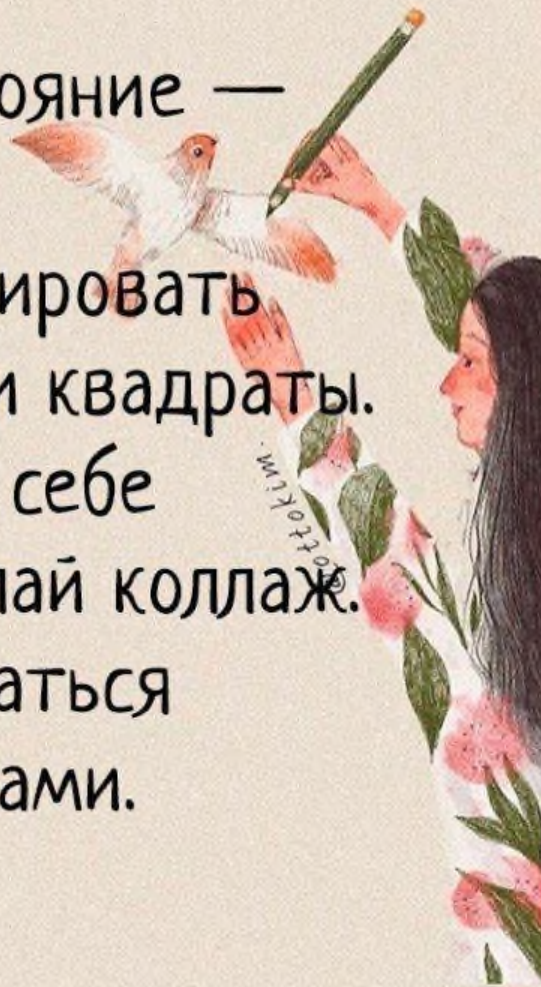
16. Хочешь понять свои чувства —
рисуй автопортрет.

17. Важно запомнить состояние —
рисуй цветочные пятна.

18. Если надо систематизировать
мысли — рисуй соты или квадраты.

19. Хочешь разобраться в себе
и своих желаниях — сделай коллаж.

20. Важно сконцентрироваться
на мыслях — рисуй точками.



21. Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги.

22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали.

23. Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.



ЖИВИТЕ, КАК В ДЕТСТВЕ —
НЕ ПРЯЧА ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

