

# 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.*



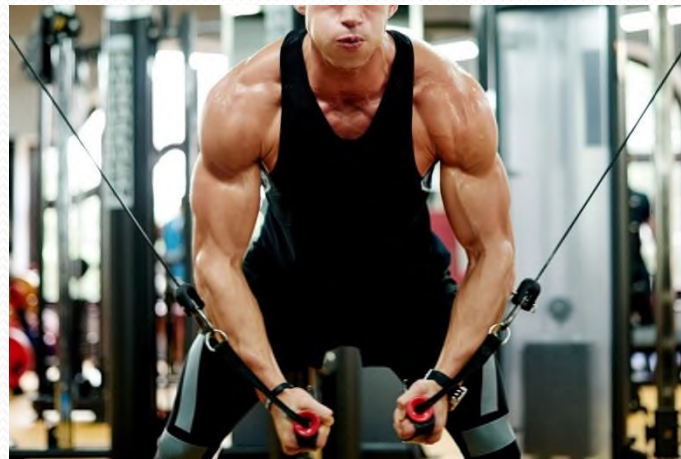
***Настроение** – сравнительно продолжительные, устойчивые эмоциональное переживание умеренной или слабой интенсивности.*



***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);
- акзитарные эмоции (связанные с интересом к накоплению, коллекционированию).

## КЛАССИФИКАЦИЯ ВЫСШИХ ЧУВСТВ

Моральные (нравственные)

Интеллектуальные

Эстетические

Практические

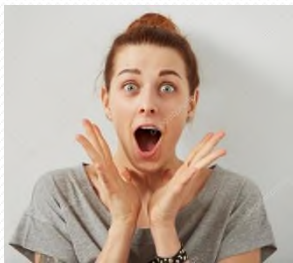
## ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ

**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



## 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



самостоятельность, уверенность

ребенку полезно взять в игре



«страшную» роль - Бабы Яги, Кощея и

## как помочь ребенку

со страхами

### сочинять



### истории,

сказки, в которых страшный образ станет смешным

Автор: Шамаева Наталья



например, огромное чудовище

### станет

крошечным, заговорит писклявым голоском и т.д.



## что еще работает:



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

Автор: Шамаева Наталья

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



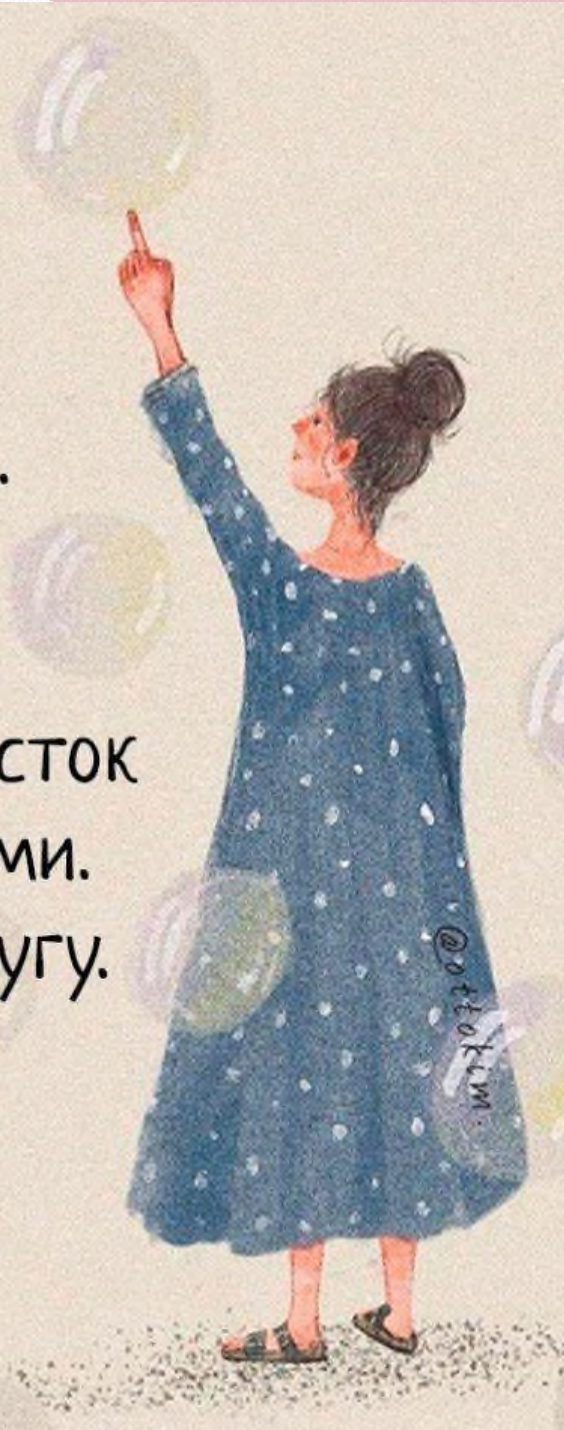
• сделать ночник, который ребенок мог бы включать по своему желанию





***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.



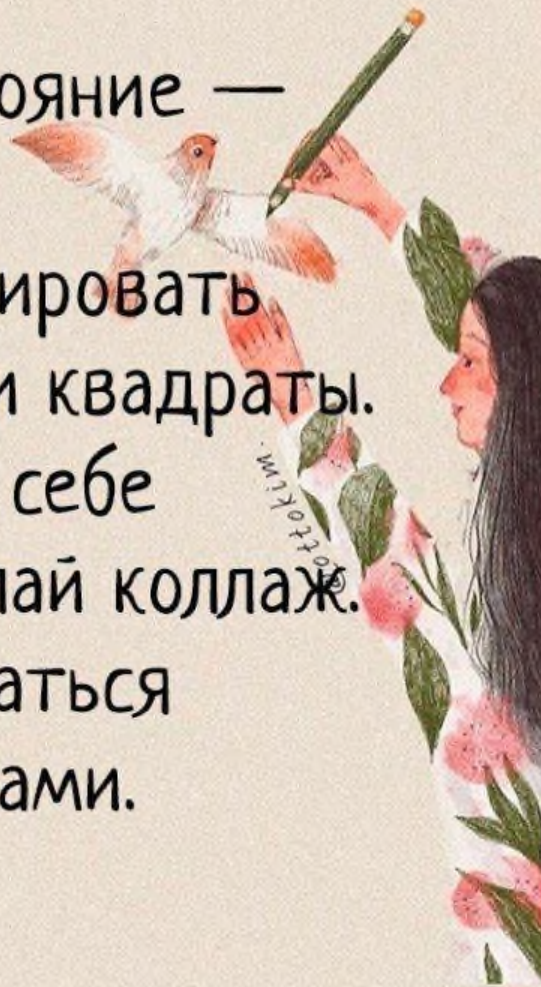
16. Хочешь понять свои чувства —  
рисуй автопортрет.

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



некто больше  
[vk.com/lookfoto](https://vk.com/lookfoto)