



Культура почуттів

Відчуття, емоції, почуття



Відчуття — *найпростіші психічні явища*, що виникають у результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку. Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу і внутрішній стан людини.



Емоції – *швидкоплинні переживання*. Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями. (Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає негативні емоції, згадуючи про це.



Почуття – *стійкі емоційні ставлення*. Формуються довше і не зникають миттєво. (Можна образитись на друга (емоція), та не перестати любити його (почуття).

Заповни таблицю

Відчуття

Емоції

Почуття

Заповни таблицю Емоцій

Позитивні

Негативні

На перший погляд, **НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ** – це вади, яких необхідно позбутися.
Та насправді, це не завжди так.

Наприклад:

Відчуття **СТРАХУ** - попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних дій, змушує швидше діяти.



Від того, що ці емоції неприємно переживати, вони **не втрачають цінності**.



СТРАХ стає небезпечним, коли ви відчуваєте його на протязі тривалого відрізка часу.



Виснажуються психічні
резерви організму



Переростає у
стрес



Емоції та інтелект

Давні вчені вважали, що думки – результат роботи мозку, а емоції – серця.



Сьогодні ж ми знаємо, що і за інтелектуальну діяльність, і за емоційну – відповідає **МОЗОК**.

Коли людина відчуває...

Негативні емоції – здатність
до плідного навчання
ЗНИЖУЄТЬСЯ



Позитивні емоції – здатність
до плідного навчання
ПІДВИЩУЄТЬСЯ



Невербальні прояви емоцій

Людина може виявляти та розуміти почуття без слів -
невербально

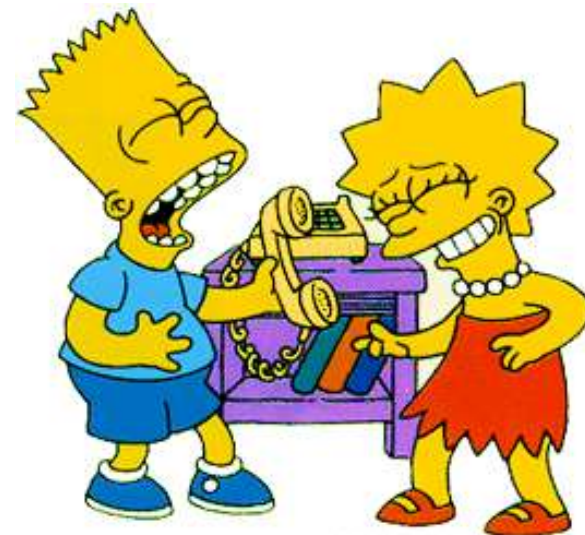
Блиск в очах



Усмішка



Радісний голос



Невербальні прояви емоцій

Такий спосіб дає змогу порозумітися з людьми, які говорять іншими мовами, мають іншу культуру...



... і навіть з тваринами!



Вгадай емоцію



Вгадай емоцію



Культура вияву емоцій

Раніше стримана і «холодна» людина вважалася зразком вихованості...



Культура вияву емоцій

Тепер лікарі з'ясували, що стримані люди частіше хворіють,
мають більше психологічних проблем.



Культура вияву емоцій

Лікарі радять відкрито виявляти свої почуття!

	допитливий		невпевнений
	приголомшений		щасливий
	щасливий		гордий

А щоб робити це цивілізовано, в позитивній манері, існують допоміжні техніки.

Уміння керувати емоціями –
допомагає приймати зважені
рішення та запобігати конфліктів!



У вільний час...

Створи свій щоденник емоцій.

Щоденник емоцій - щоденник, система відстеження свого емоційного стану протягом дня (або тижня).

Процедура: щогодини зазначати рівень свого стану за обраною вами шкалою.

Завдання - отримати реальну картину свого емоційного стану. У реальності навіть за тиждень-іншу його ведення такої щоденник дає не тільки картину реальності ваших емоційних станів, він дає набагато більше.

*Більша частина того, що ви сприймаєте як
зовнішній світ, починається у вашій голові.*

