



Культура емоцій

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 емоцій

Позитивні

Негативні

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

Наприклад:

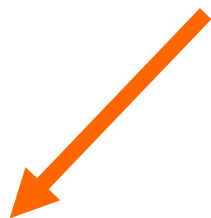
Відчуття **СТРАХУ** - попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних дій, змушує швидше діяти.



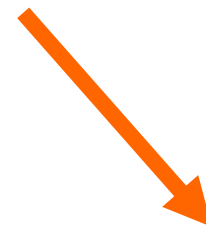
Від того, що ці емоції неприємно переживати, вони **не втрачають цінності**.



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



Виснажуються психічні
резерви організму



Переростає у
стрес





**Як тривога і гнів
впливають на
здоров'я?**

Приємні емоції і почуття корисні для здоров'я людини



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

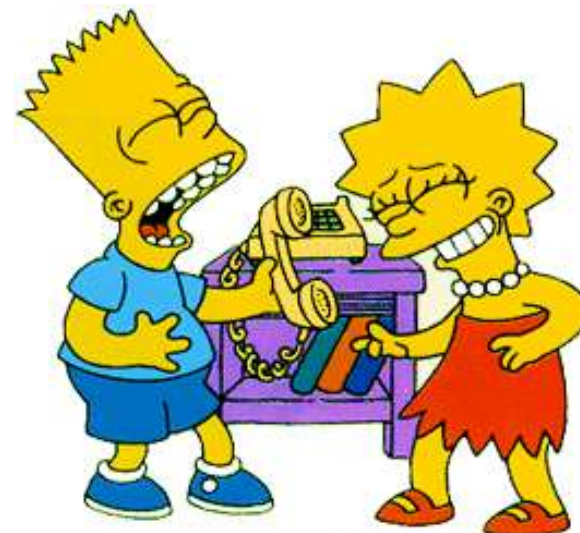
Блиск в очах



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

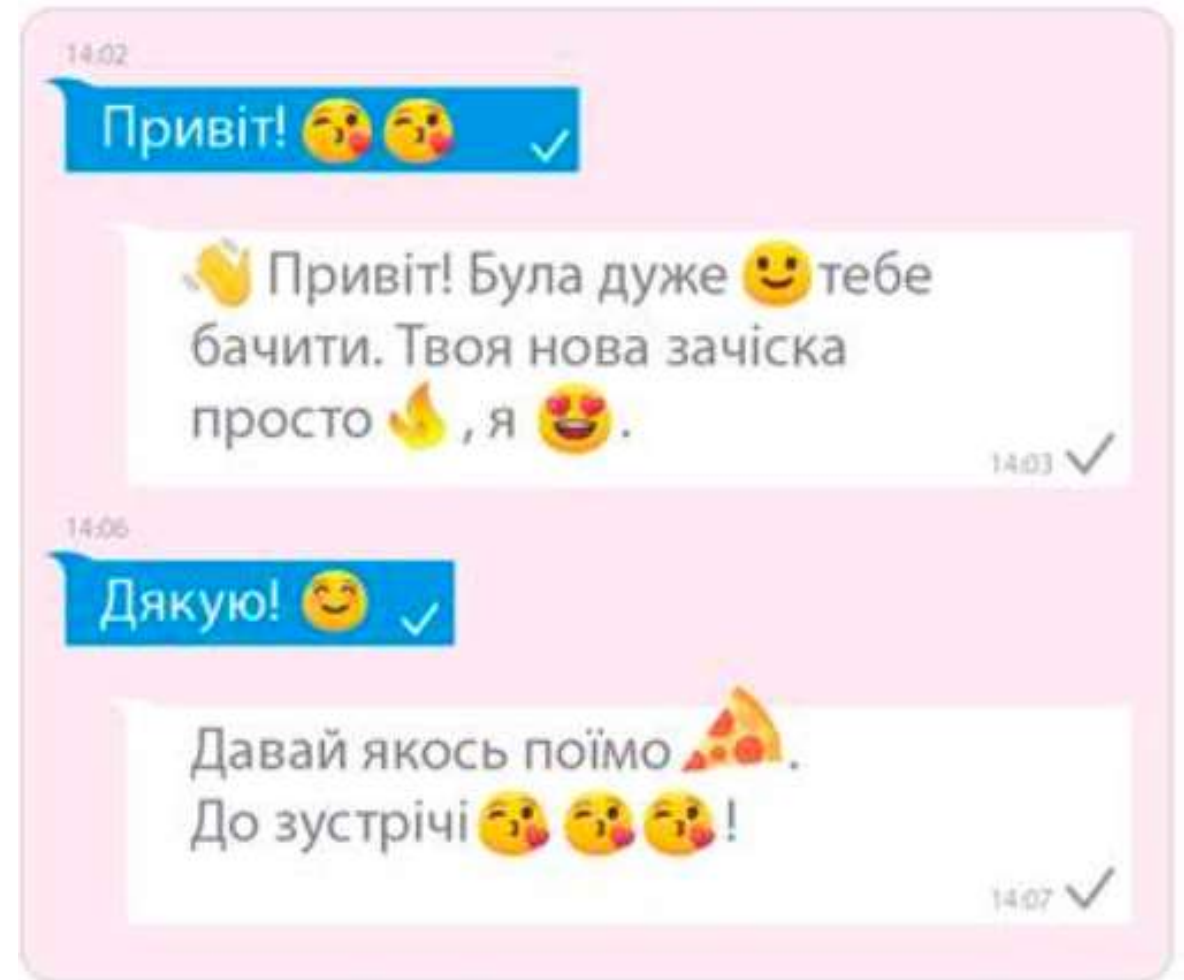
Лікарі радять відкрито виявляти свої почуття!

	допитливий		невпевнений
	приголомшений		щасливий
	щасливий		гордий

ЕМОЦІЇ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У віртуальному спілкуванні для висловлення емоцій використовують емотикони (смайлики). Але ними не варто зловживати, як і писати все повідомлення великими літерами, бо мовою соціальних мереж це означає крик.

Завжди слід пам'ятати, що ви спілкуєтеся не з комп'ютерами, а з людьми. Саме тому не варто робити нічого з того, чого ви не хотіли б отримати на свою адресу. Зокрема, ображати інших у коментарях, поширювати плітки, розміщувати чужі фото без дозволу.



Скорегуйте повідомлення Ангеліни, щоб зменшити кількість смайликів.

Прочитайте речення і замініть емотикони словами.

Оленка загубила улюблену ручку, тому вона 😞 .

Ігоря штовхнули, тому він 😡 .

Каті подарували песика. Вона дуже 😊 .

Андрій отримав відмінну оцінку з математики й дуже 😮 .

Розкажіть, які емоції, на вашу думку, виникають у людей у наведених нижче ситуаціях.

1) Учителька не викликала Інну відповідати, тому вона викрикнула відповідь. Що відчуває Інна? Що відчувають інші?

2) Ігор отримав зошит із результатами контрольної роботи. Він розгорнув його і почав усміхатися. Що відчуває Ігор?

Домашнє завдання

- Напишіть есе про один із найприємніших епізодів вашого життя. Які емоції ви тоді відчували? Чи змогли ви їх контролювати? Що б ви порадили людині яка б опинилася у такій ж ситуації?