

Мир эмоций...

Эмоции- это реакции человека на различные воздействия , проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления .

- **Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!**



Если вами овладела сильная эмоция, то:

- попросите помощи;
- дайте выход эмоциям(сядьте и поплачьте);
- сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чем-либо приятном;
- побегайте, дайте себе физическую нагрузку;
- внушайте себе, что все не так плохо;

Чувства – это высший (человеческий) уровень эмоций, отвечающий потребностям и отношениям людей.

добрые чувства : любовь, дружба ,доверие, симпатия, эмпатия, внимание

злые чувства: равнодушие, непонимание, недоверие, антипатия, вражда,ненависть, злоба.

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей):

-Уважайте чувства других.

-Проявляйте терпимость к чьей-то бурной эмоции.

-Поощряйте в других желаемое для вас поведение.

-Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).

-Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.