

Эмоции и чувства.

Эмоции

- Простые, непосредственные переживания в данный момент;
- Быстро возникают и относительно быстро исчезают.

Чувства

- Свойственны только человеку;
- Устойчивость;
- Сохраняются в течении длительного времени.

Например:

**«Мне страшно» — это эмоция,
а «Я боюсь этого человека» — это
чувство.**



Конфликтные (деструктивные)

ЭМОЦИИ



Исцеляющие (конструктивные)

Практическое задание

1. МАК
2. Игра «Зоопарк настроения».
3. Притча (задание на искажение информации)

Я Чувствую

Счастье
Вдохновение
Воодушевление
Азарт
Нетерпение
Веселье
Уверенность
Гордость
Достоинство
Спокойствие
Зависть
Страх
Тревога
Беспокойство
Ужас
Истуг
Удивление
Злость
Ненависть
Обиду
Гнев
Раздражение
Ярость
Возмущение
Отвращение
Опустошение
Презрение
Разочарование
Скуку
Тоску
Безисходность
Отчаянье
Горе
Печаль
Грусть
Сожаление
Вина
Стыд
Смущение
Неготовность
Сострадание
Безопасность
Доверие
Облегчение
Умиротворение
Благодарность
Нежность
Любовь
Интерес
Расположение
Уважение
Восхищение
Радость

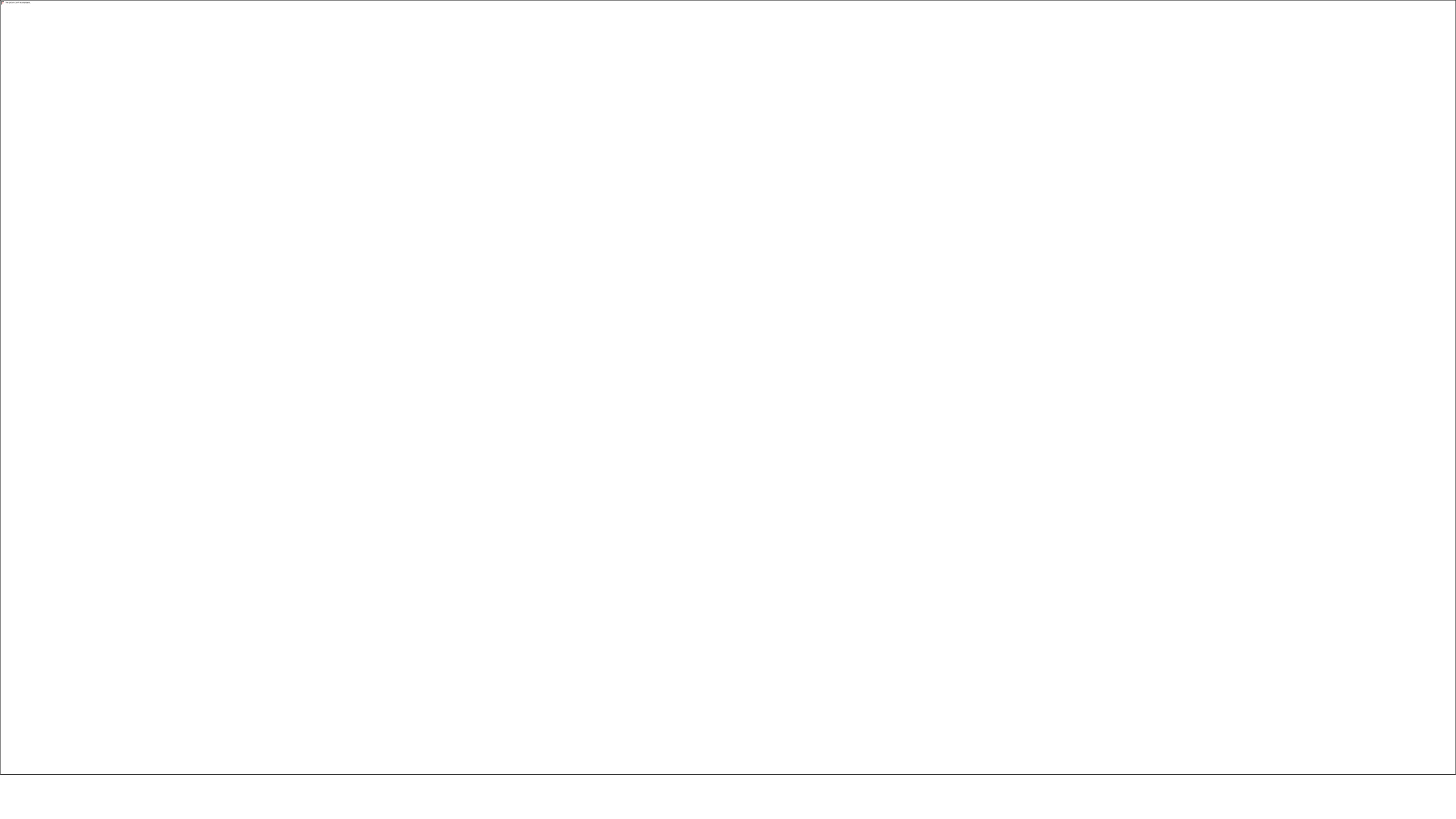


Таблица эмоций и чувств

Степень	СТРАХ ❄️	ЗЛОСТЬ 🌱	ПЕЧАЛЬ 🌹	РАДОСТЬ 🍁
НИЗКАЯ	 <ul style="list-style-type: none"> Нерешительность Неуверенность Растерянность Опасение Настороженность 	 <ul style="list-style-type: none"> Недовольство Раздражение Досада Возмущение Взвинченность Негодование 	 <ul style="list-style-type: none"> Огорчение Грусть Одиночество Горечь Серьезность Печаль 	 <ul style="list-style-type: none"> Удовольствие, бодрость Удовлетворение Оживление Теплота Умиротворение Близость, нежность
СРЕДНЯЯ	 <ul style="list-style-type: none"> Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога 	 <ul style="list-style-type: none"> Рассерженность Злость Агрессия Враждебность 	 <ul style="list-style-type: none"> Уныние Тоска Угнетенность Страдание Беспомощность 	 <ul style="list-style-type: none"> Жизнерадостность Веселье Счастье Восхищение Воодушевление
ВЫСОКАЯ	 <ul style="list-style-type: none"> Паника Ужас Оцепенение Кошмар 	 <ul style="list-style-type: none"> Бешенство Ярость Ненависть Гнев 	 <ul style="list-style-type: none"> Бессилие Горе Отчаяние Подавленность Безысходность 	 <ul style="list-style-type: none"> Ликование Восторг Торжество Экстаз Эйфория



Ревность
Зависть
Презрение
Мстительность
(страх + злость)



Вина, Стыд
Унижение
Обида
Жадность
Отвращение
Стеснительность
Апатия
(злость + страх + печаль)



Гордость
Лидерство
Идеализм
Перфекционизм
(радость + злость)



Волнение
Ожидание
Уважение
(страх + радость)

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЩЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОЛОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕНИЕ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАННОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА

СТРАХИ:

1. Страх оценки
2. Страх ошибки
3. Страх нового
4. Страх одиночества
5. Страх ответственности
6. Страх темноты
7. Страх высоты
8. Страх разочарования в себе
9. Страх будущего
10. Страх за свою жизнь

Мысли (или состояние человека), вызванные гаммой чувств

НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫТЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВОДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	