

Обзор и ключевые темы урока: эмоции

Изучим природу эмоций, их функции и роль в жизни подростков.





Что такое эмоции и как они влияют на нас

Эмоции — это внутренние переживания, связанные с реакцией на события и мотивирующие поведение. Они помогают подросткам понять себя и окружающий мир, влияя на обучаемость и взаимоотношения.

Различия между эмоциями и чувствами

1

Эмоции возникают быстро и кратковременно в ответ на раздражители, например: страх при неожиданном шуме.

2

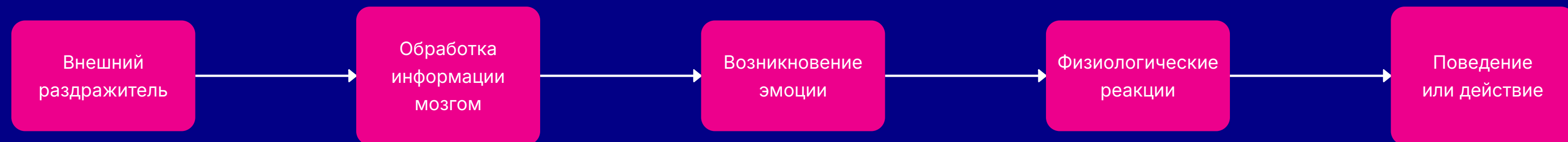
Чувства формируются дольше и связаны с устойчивым отношением, например: дружба или любовь.

3

Эмоции — исходят изнутри и внезапны, чувства — осознанные и долговременные состояния.

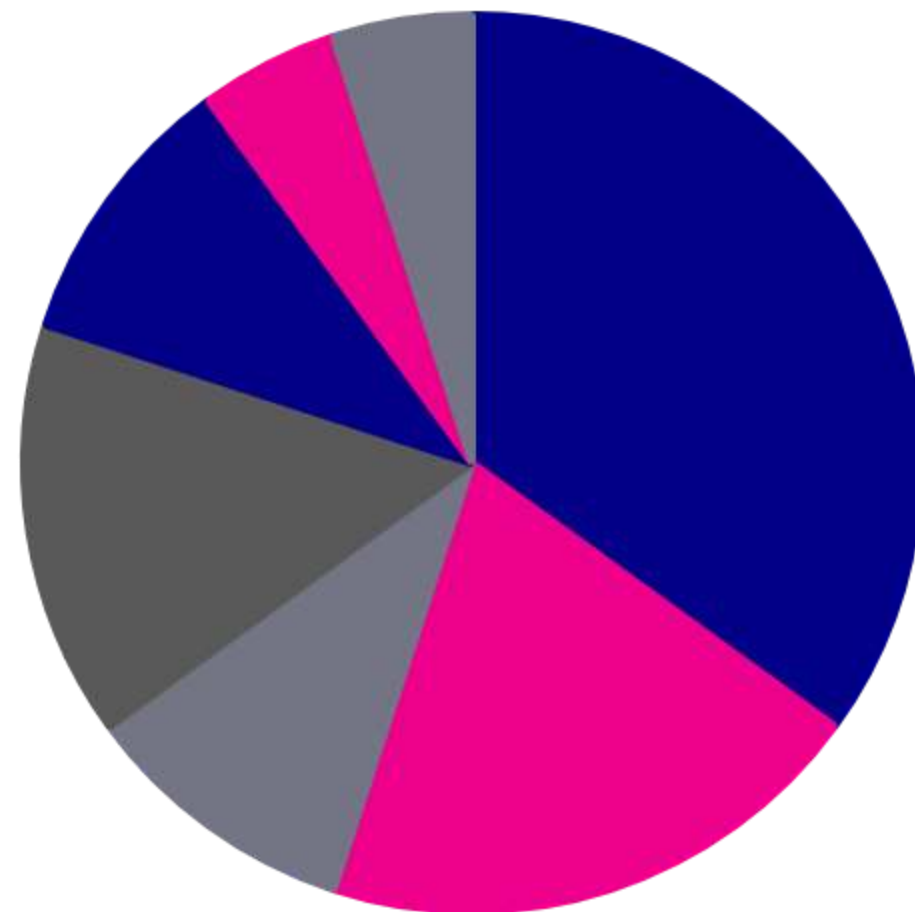
Процесс формирования эмоций

Этапы эмоционального отклика на раздражитель



Время, проведённое в различных эмоциональных состояниях

Радость Грусть Удивление Страх
Злость Отвращение Спокойствие

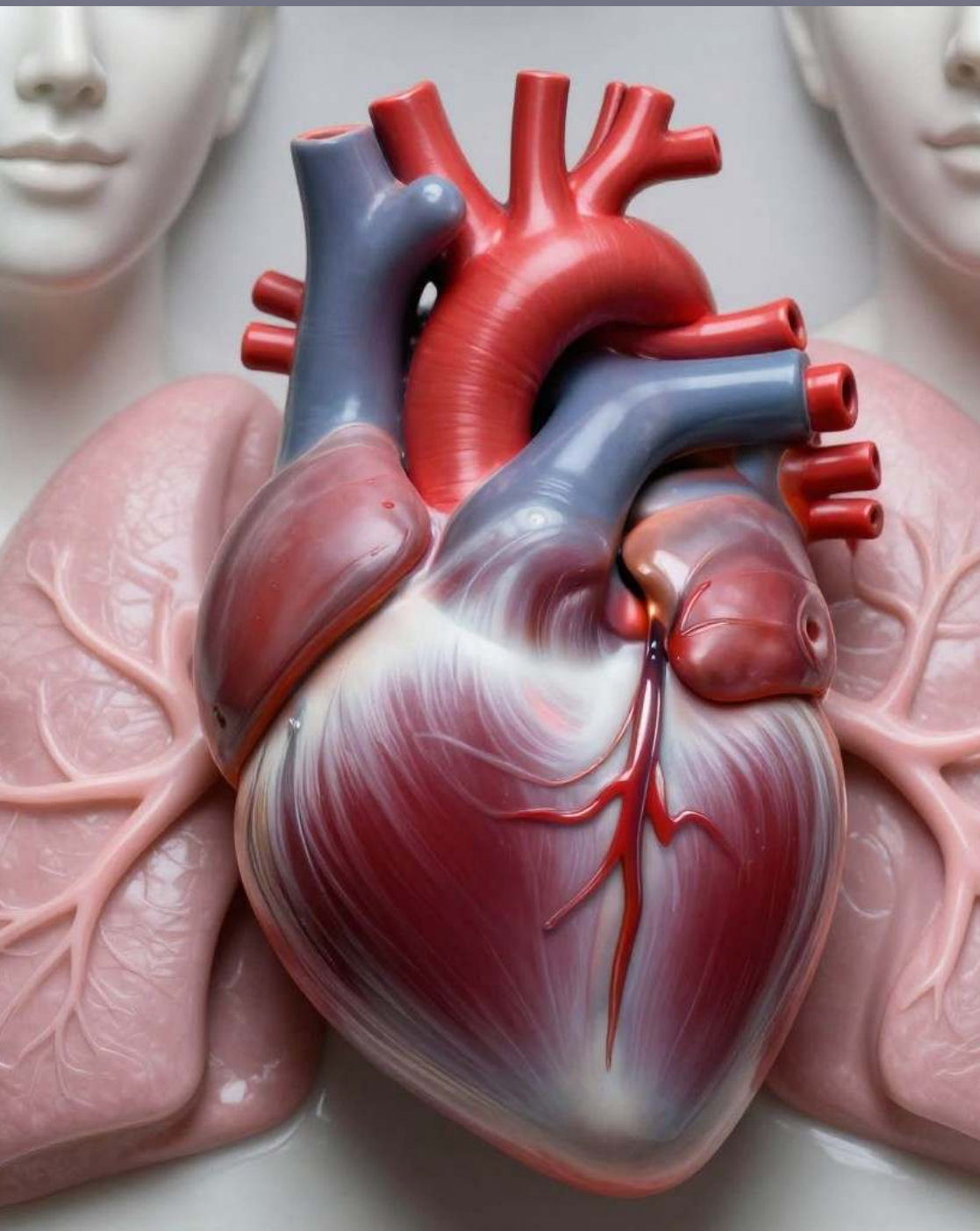


Положительные эмоции встречаются чаще, но продолжаются короче, чем негативные состояния.

Частое переживание радости способствует хорошему настроению, а негативные эмоции требуют большего времени для восстановления.

Исследование психологов, 2022

Физиологическое влияние эмоций



1

Как эмоции отражаются на теле

При эмоциях меняется частота сердцебиения, дыхание и мимика. Например, радость вызывает улыбку и ускорение пульса.

2

Особенности восприятия у подростков

Подростки чувствуют эти телесные изменения так же ярко, как и взрослые, что влияет на их эмоциональные состояния.

Эмоции в разных культурах и эпохах

1

В Древней Греции эмоции считались преградой рациональному мышлению и сдерживались.

2

В Японии традиционно выражают эмоции сдержанно, в Бразилии — открыто и эмоционально.

3

Исторические взгляды на эмоции менялись под влиянием религии и общественных норм.

4

Современные культуры проявляют эмоции разнообразно, сохраняя общие черты и отличия.

Искусство как зеркало эмоций

Картина «Крик» — воплощение страха

Эдвард Мунк передал внутреннее отчаяние и тревогу через яркие краски и деформированные формы. Работа отражает сильные эмоции и интенсивность переживания.



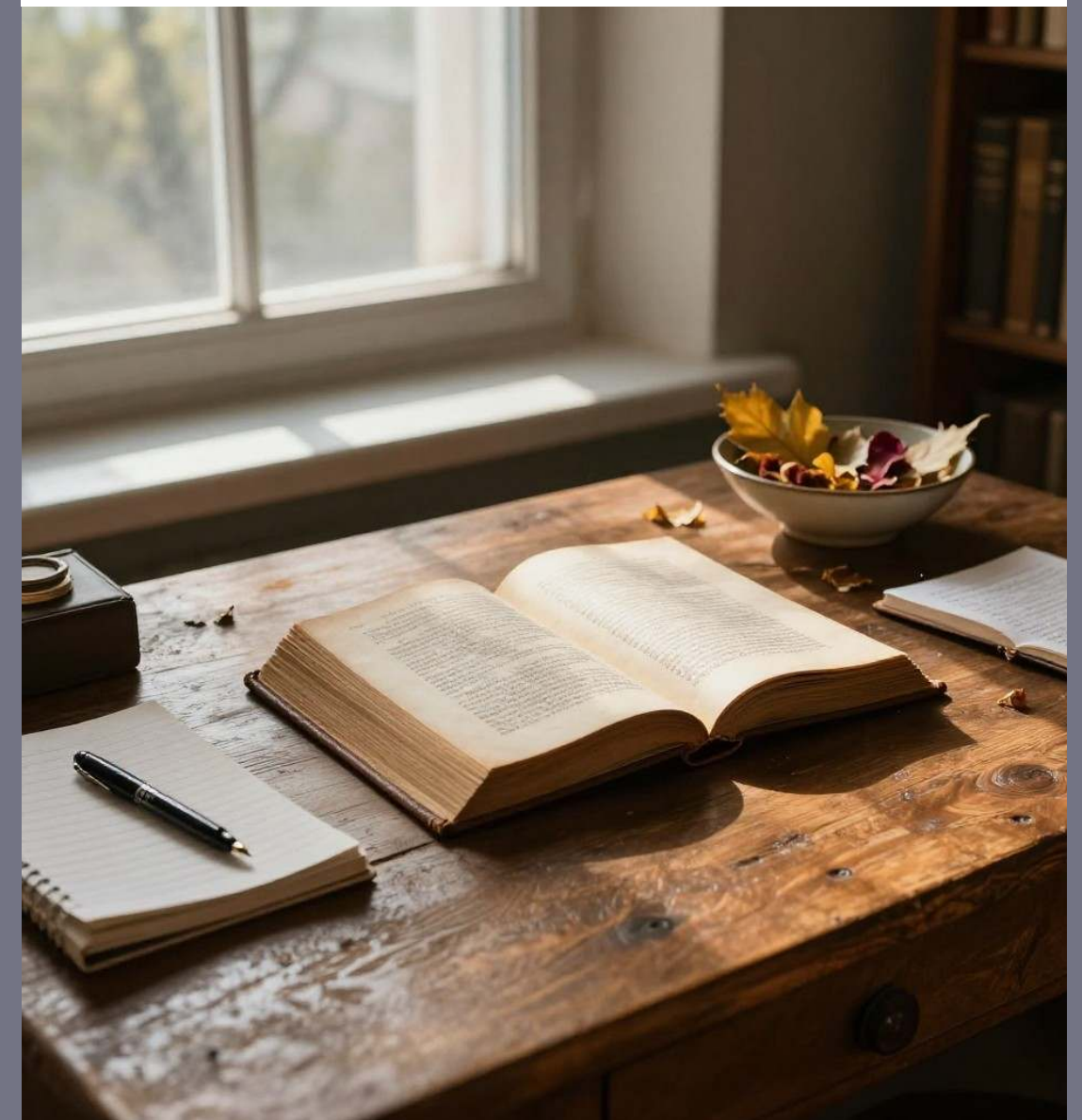
Музыкальные эмоции Бетховена

Его композиции одновременно передают радость и грусть, создавая глубокое эмоциональное воздействие, которое вдохновляет и трогает слушателей.



Литература и эмоциональное выражение

Писатели описывают чувства героев, помогая читателям понять внутренний мир через слова, развивая их эмоциональный интеллект.



70%

подростков испытывают более яркие и быстрые эмоциональные реакции, чем взрослые, из-за гормональных изменений и развития мозга.
Психологические исследования подросткового возраста, 2023

Биологические процессы делают эмоциональные реакции в подростковом возрасте особенно чувствительными и переменчивыми.

Основные эмоции и их проявления

Радость — улыбка и сияющие глаза

Эта эмоция выражается через светлую улыбку и блеск в глазах, создавая настрой открытости и доверия к окружающим.



Страх — широко открытые глаза и учащённое дыхание

Страх проявляется внезапно, сопровождается расширением зрачков и быстрым сердцебиением, подготавливая организм к реакции.



Злость — сжатые губы и нахмуренные брови

Эмоция злости выражается через напряжённость лица и тела, часто сопровождается чувством раздражения и желанием защитить себя.



Вторичные эмоции и их особенности

1

Вторичные эмоции возникают как сложные сочетания базовых эмоций и формируются под влиянием социального опыта, воспитания и личных переживаний, отражая глубокую внутреннюю динамику человека.

2

Например, ревность — это сочетание страха потерять кого-то и злости из-за возможного соперничества, что делает её эмоционально насыщенной и сложной для контроля.

3

Такие эмоции, как гордость или чувство вины, зависят от культурных норм и отражают осознание своей роли в обществе, влияя на поведение и отношения с окружающими.

Как выражаются эмоции: мимика и поведение

1

Мимика как универсальный язык эмоций

Мимические реакции — улыбка, нахмуренные брови, поднятие бровей — передают базовые эмоции и понятны людям независимо от культуры. Они помогают быстро понимать чувства другого человека в общении.

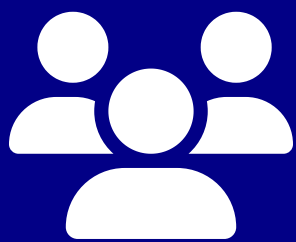


2

Культурные особенности выражения эмоций

Однако жесты и интонации могут значительно различаться: в некоторых странах открытое проявление эмоций принято, а в других — сдержанность и уважение к личному пространству важнее, что формирует разные модели поведения.

Социальная роль эмоций у подростков



Эмпатия и сближение

Способность чувствовать и понимать эмоции других помогает подросткам устанавливать крепкие дружеские связи и укрепляет коллективное взаимодействие.



Регуляция поведения

Чувство стыда и гордости направляет подростков на соблюдение социальных норм, способствует развитию самоуважения и правильному поведению в группе.



Поддержка и сплочение

Совместные эмоциональные переживания, например, общий смех или поддержка в трудные моменты, усиливают чувство принадлежности и доверия среди сверстников.

Универсальные эмоции в культурах мира

1

Исследования показали, что радость, грусть, страх, злость, удивление и отвращение распознаются в любом уголке мира по мимическим признакам, что свидетельствует о биологической основе эмоций.

2

Даже изолированные народы реагируют на определённые ситуации одинаково: страх вызван угрозой, радость — подарком или достижением, что подчёркивает общие человеческие механизмы эмоциональных реакций.

3

Эти универсальные эмоции служат базой для общения между людьми разных культур, помогая лучше понимать друг друга без слов и строить взаимное доверие.

Таблица: основные эмоции и их проявления

Эмоция	Проявление на лице	Пример ситуации
Радость	Улыбка, светящиеся глаза	Получение подарка
Грусть	Опущенные уголки рта, взгляд вниз	Прощание с другом
Злость	Сжатые губы, нахмуренные брови	Не справедливое обвинение
Страх	Широко раскрытые глаза, учащённое дыхание	Неожиданная опасность
Удивление	Поднятые брови, округленные глаза	Внезапные новости
Отвращение	Морщинистый нос, прижатые губы	Неприятный запах

Таблица содержит основные эмоции, характерные выражения лица и типичные ситуации их возникновения у человека.

Выражения лиц отражают фундаментальные эмоции и служат универсальным средством общения независимо от культурных различий.

Пол Экман, «Природа эмоций», 1992

Эмоции как средство адаптации и выживания

1

Страх активизирует защитные реакции, помогая обнаружить и избегать опасности для жизни, что имеет решающее значение в переменчивой окружающей среде.

2

Радость способствует формированию социальных связей через положительный опыт общения, стимулируя сотрудничество и поддержку в коллективе.

3

Грусть мотивирует поиск помощи и поддержки у других, облегчая восстановление после потерь и стрессов, что усиливает шансы на адаптацию.

4

Злость проявляется как сигнал о нарушении границ и готовность защитить свои интересы, обеспечивая выживание через контроль социальной среды.

Стратегии управления эмоциями

1

Глубокое и ровное дыхание помогает снизить напряжение и успокоить нервную систему в моменты тревоги или стресса.

2

Обсуждение переживаний с близкими способствует осознанию эмоций и уменьшает чувство изоляции, поддерживая эмоциональное равновесие.

3

Переключение внимания на увлечения и хобби дает возможность отвлечься, снизить интенсивность негативных эмоций и восстановить внутренний баланс.

4

Ведение дневника эмоций помогает анализировать свои чувства, замечать закономерности и учиться лучше управлять эмоциональными реакциями.

Значение негативных эмоций

1

Злость защищает личные границы и стимулирует отстаивание своих прав в конфликтных ситуациях, сохраняя индивидуальность и самоуважение.

2

Страх предупреждает о возможных угрозах, подготавливая организм и психику к быстрому реагированию и принятию мер безопасности.

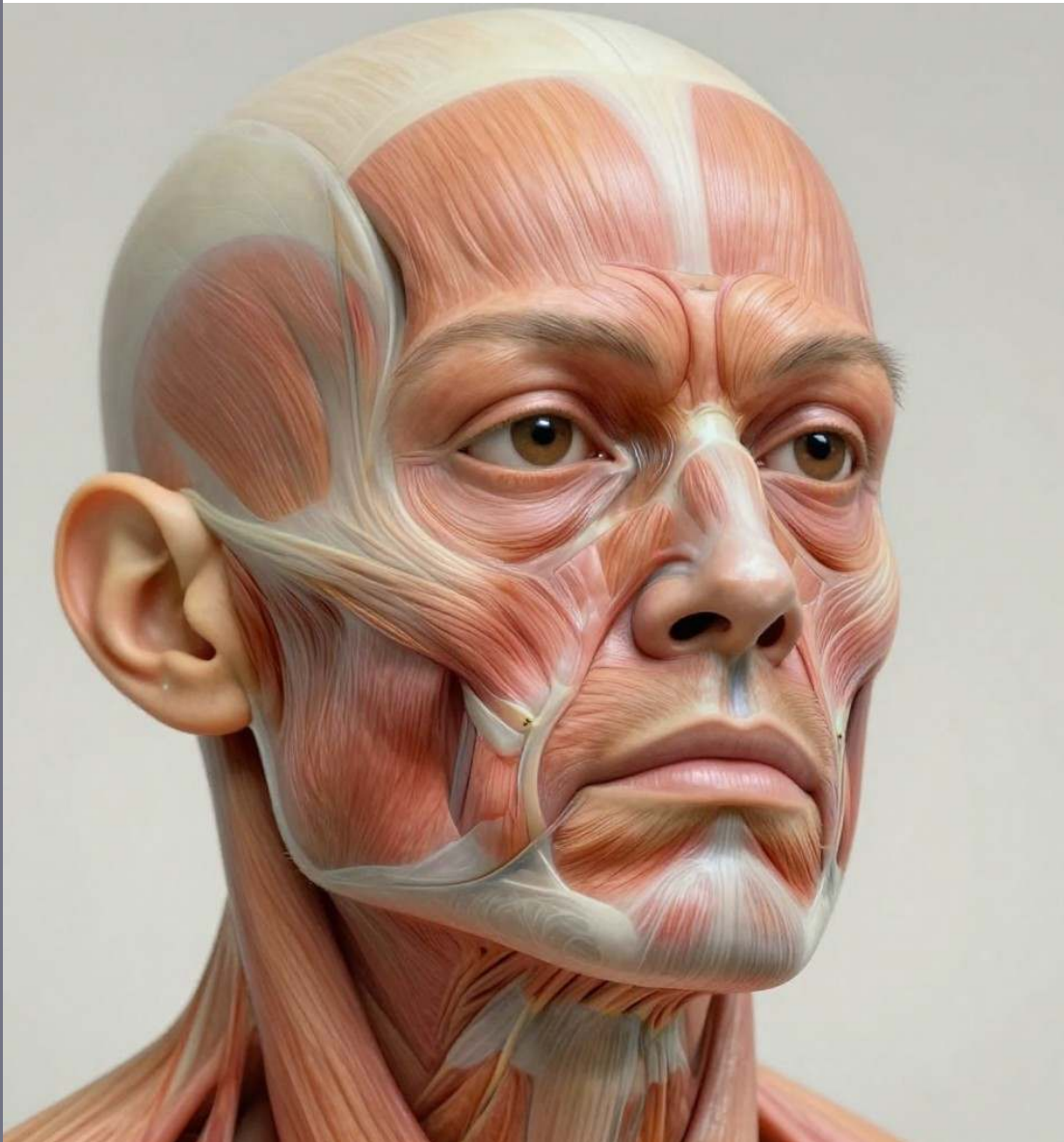
3

Грусть и стыд регулируют социальное поведение, помогая осознавать ошибки и поддерживать гармонию в отношениях с окружающими.

Любопытные факты и открытия об эмоциях

Мышцы лица и эмоции

Для выражения эмоций человек использует около 43 мышц лица, что обеспечивает широкий спектр мимических реакций. Такая сложность позволяет точно передавать внутренние состояния другим.



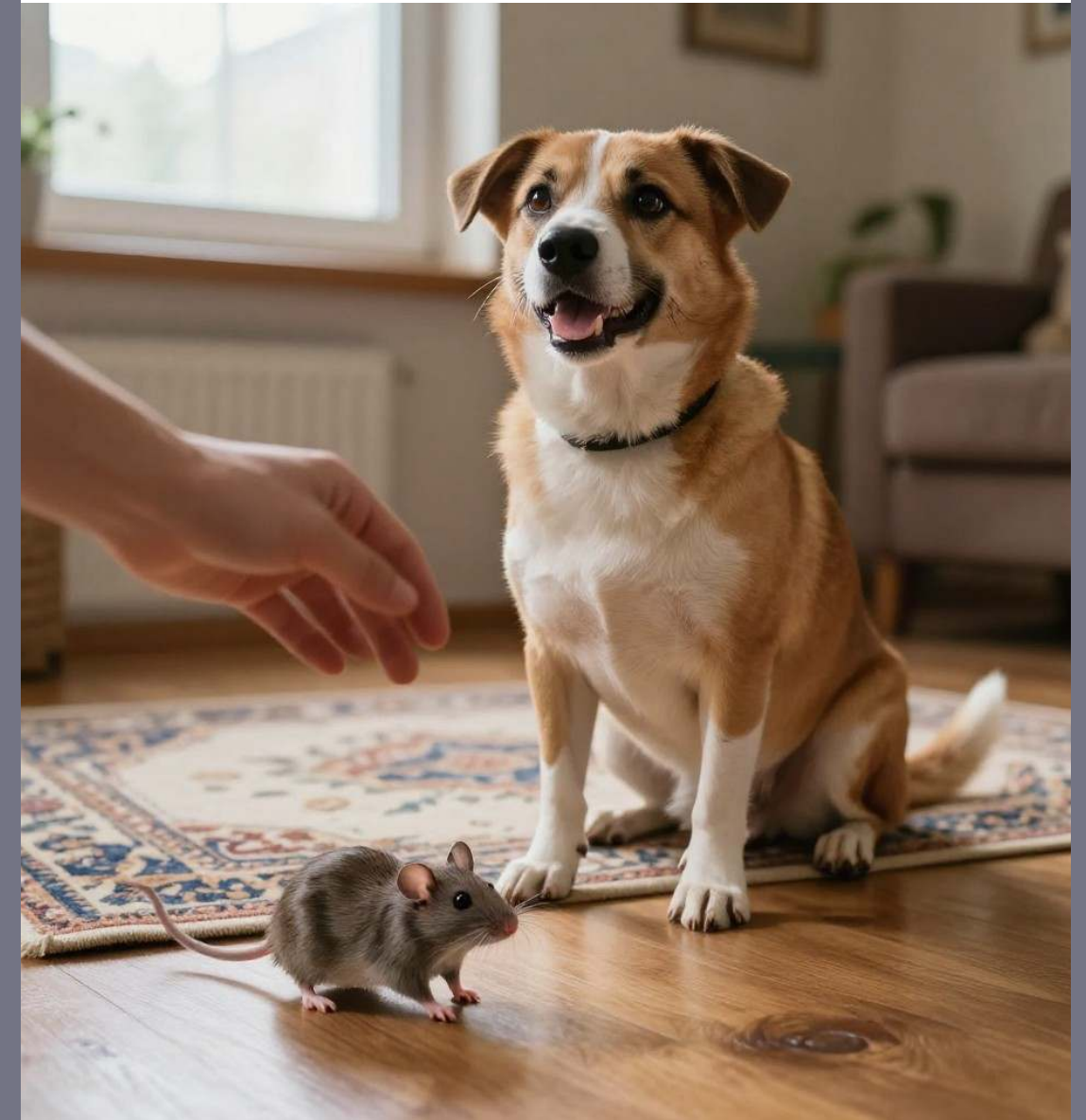
Смех и иммунитет

Смех не только поднимает настроение, но и стимулирует иммунную систему, увеличивая выработку антител и снижая уровень стресса, что способствует общему здоровью и долголетию.



Эмоции у животных

Некоторые животные, например собаки и мыши, демонстрируют эмоциональные реакции: собаки радуются встрече с хозяином, а мыши испытывают страх при угрозе, что свидетельствует о глубокой биологической основе эмоций.



Эмоции — ключ к пониманию себя и мира

Эмоции формируют основу нашего внутреннего мира и социальных связей. Их осознание и управление помогают подросткам успешно адаптироваться, строить отношения и развиваться в современном обществе.

