

# «МОИ ЭМОЦИИ»

Абубякирова Ирина Анатольевна педагог-психолог ГБУ ГППЦ ДОГМ ТО «Лианозовское»

# ЭМОЦИИ-

это переживания, в которых выражается отношение субъекта к миру.

С помощью эмоций индивид устанавливает связь между происходящими событиями и своими потребностями. (С.Л.Рубинштейн)

# ЭМОЦИИ

приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, насколько происходящее согласуется с установками и потребностями личности.

### ВАЖНО УМЕТЬ ОСОЗНАВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ И УПРАВЛЯТЬ ИМИ



























## Упражнение «Вырази эмоцию одной Фразой»

<u>ЦЕЛЬ: ПОДЧЕРКНУТЬ ЗНАЧЕНИЕ</u>

<u>ИНТОНАЦИИ В ПРОЦЕССЕ</u>

КОММУНИКАЦИИ











## -**С**кажи-ка, дядя, ведь недаром **М**осква, спаленная пожаром, французу отдана?







# Упражнение «Испорченный телевизор»

ЦЕЛЬ<u>: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u> НАВЫКОВ ВОСПРИЯТИЯ ЭМОЦИЙ



## ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЭТЮДЫ)

## «Подарок на день рождения»

#### «Баба Яга»

## «Петя, Петя- петушок» «Один дома»

#### «После работы»

#### «УРА, ПЯТЁРКА!»

#### «Гроза»

#### ОТГАДАЙТЕ ЗАШИФРОВАННЫЕ ЭМОЦИИ

НЕВГСХАРТСТОДАРЬСТУГРЬНЕВОЛНИЕ



#### СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

# Улыбайтесь!