



# «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







Natalia Zakonova  
photographer





























MAXICHA.T







Интересные статьи для  
[www.ama.kz](http://www.ama.kz)

# УПРАЖНЕНИЕ

## «ВЫРАЗИ ЭМОЦИЮ ОДНОЙ ФРАЗОЙ»

ЦЕЛЬ: ПОДЧЕРКНУТЬ ЗНАЧЕНИЕ  
ИНТОНАЦИИ В ПРОЦЕССЕ  
КОММУНИКАЦИИ





-СКАЖИ-КА, ДЯДЯ, ВЕДЬ  
НЕДАРОМ МОСКВА, СПАЛЕННАЯ  
ПОЖАРОМ, ФРАНЦУЗУ ОТДАНА?



# УПРАЖНЕНИЕ

## «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР»

ЦЕЛЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
НАВЫКОВ ВОСПРИЯТИЯ ЭМОЦИЙ



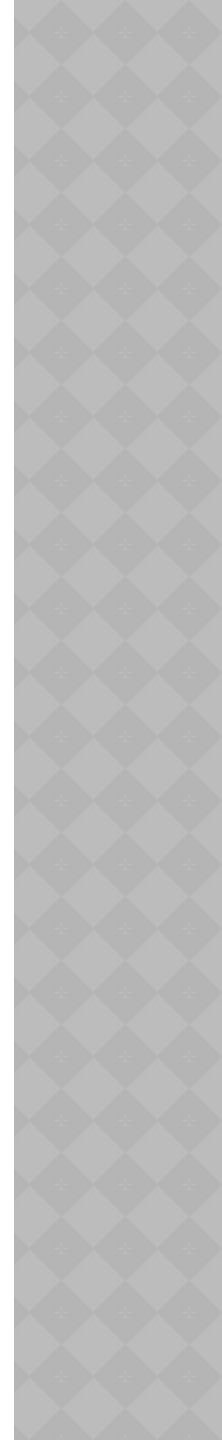
# ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЭТЮДЫ)

ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ:  
РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ  
СПОСОБНОСТИ ПОНИМАТЬ,  
ОСОЗНАВАТЬ СВОИ И ЧУЖИЕ  
ЭМОЦИИ, ПРАВИЛЬНО ИХ  
ВЫРАЖАТЬ



«ПОДАРОК НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»

«БАБА ЯГА»



«ПЕТЯ, ПЕТЯ- ПЕТУШОК»

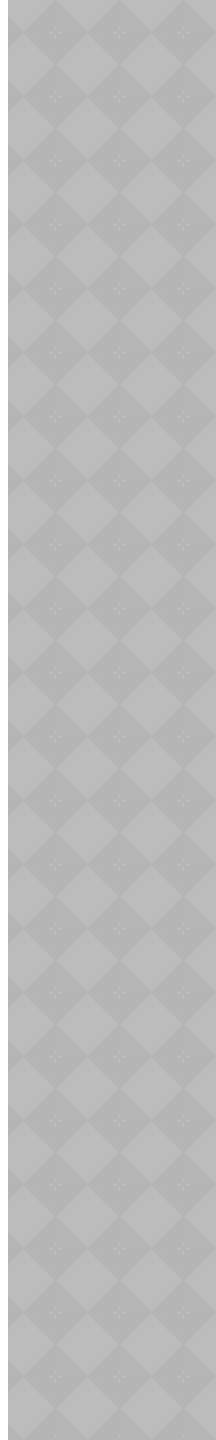
«ОДИН ДОМА»



«ПОСЛЕ РАБОТЫ»

«УРА, ПЯТЁРКА!»

«ГРОЗА»





# ОТГАДАЙТЕ ЗАШИФРОВАННЫЕ ЭМОЦИИ

- НЕВГ
- СХАРТ
- СТОДАРЬ
- СТУГРЬ
- НЕВОЛНИЕ



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!

Улыбайтесь!