



# «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, французам отдана?



# УПРАЖНЕНИЕ

## «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР»

ЦЕЛЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
НАВЫКОВ ВОСПРИЯТИЯ ЭМОЦИЙ

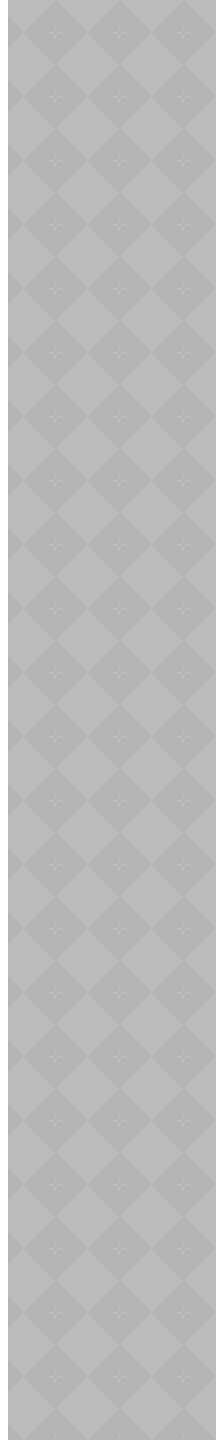


# ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЭТЮДЫ)

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!**