

***Занятие с  
психологом  
в 5 классе***

*Здравствуйте, ребята!*







**ОБИДА** **ЗЛОСТЬ**

**СТРАХ** **РАДОСТЬ**

**ЭМОЦИИ**

**УМИЛЕНИЕ**

**ЗАВИСТЬ**

**УДИВЛЕНИЕ**



# О каких эмоциях идет речь?

- О Ближнего обидеть — самому в беде быть.*
- О Злой человек - как уголь: если не жжет, то чернит.*
- О Бог видит, кто кого обидит.*
- О На сердитых воду возят да на льду морозят.*
- О Без обиды век не проживешь.*
- О Злой плачет от зависти, а добрый от радости.*

# ТЕМА ЗАНЯТИЯ

«Наша  
эмоция:  
злость и  
обида»



Чему хотим научиться?

- РАСПОЗНАВАТЬ  
ЭМОЦИИ

- УПРАВЛЯТЬ  
ЭМОЦИЯМИ

- ЭФФЕКТИВНЫМ  
СПОСОБАМ

РЕАТИРОВАНИЕ НА

**ЭМОЦИИ - ...**

**ЗЛОСТЬ - ...**

**ОБИДА - ...**



**ЭМОЦИИ –  
ДУШЕВНЫЕ  
ПЕРЕЖИВАНИЯ,  
ЧУВСТВА  
ЧЕЛОВЕКА**

**ЗЛОСТЬ – сердитость,  
раздражение на кого-  
либо, недобро-  
желательность**



**ОБИДА – чувство,  
вызванное  
огорчением,  
незаслуженным  
оскорблением**

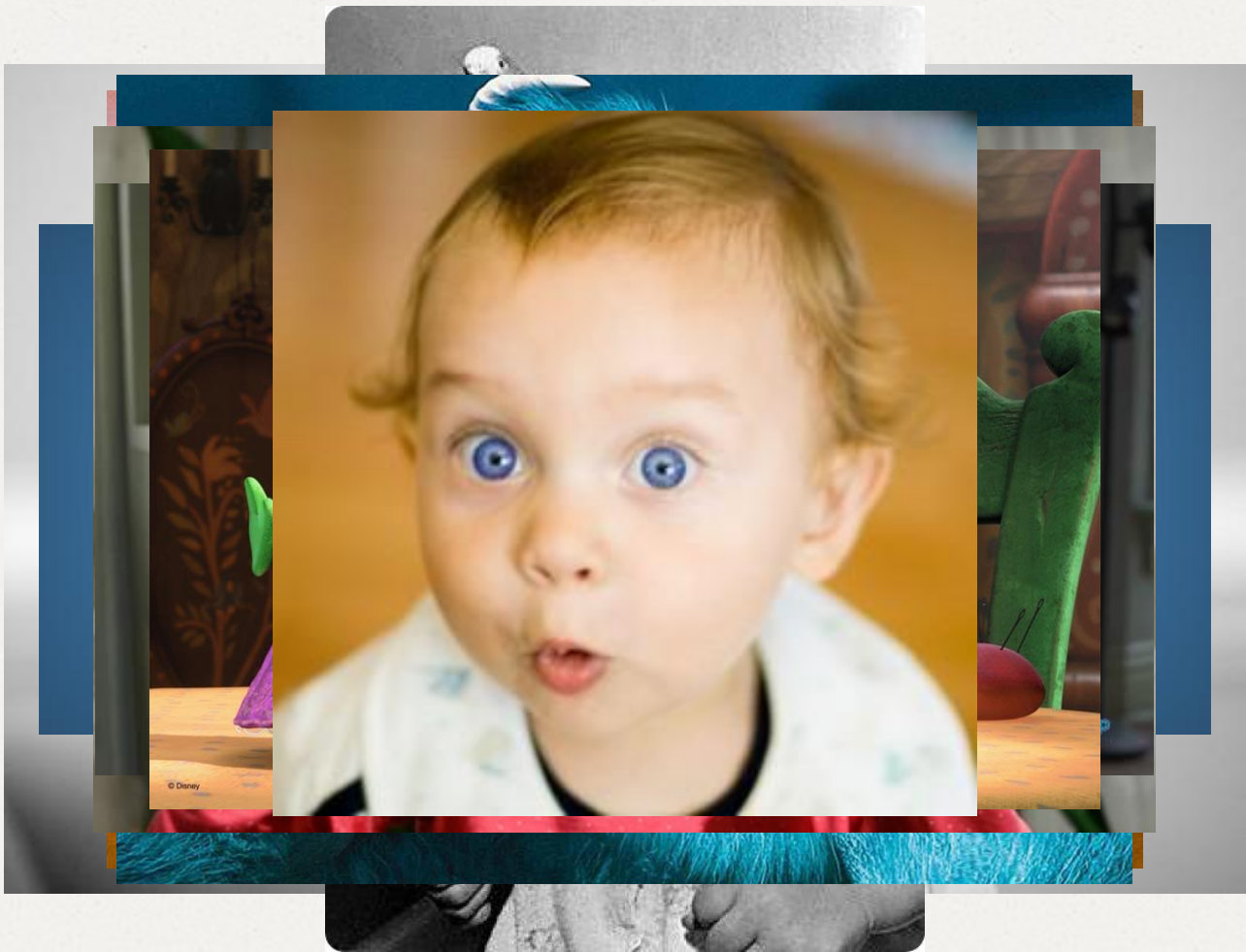
РАСТРОЗ

Най

ЭМОЦИ

ЖО









Вам нагрубили, нахамили, обидели  
или критикуют, а вы:

- ПОДУМАЛИ И  
ПРОИТНОРИРОВАЛИ
- ПОДУМАЛИ И НАЧАЛИ  
ПЛАКАТЬ
- (НЕ) ПОДУМАЛИ И  
ОТВЕТИЛИ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ
- ПОДУМАЛИ И ОТВЕТИЛИ  
ВЕЖЛИВО
- ПОДУМАЛИ И ПОШУТИЛИ
- (НЕ) ПОДУМАЛИ И

Если критикуют вашу работу,  
рисунок, поведение, одежду:

**В ЭТОМ СЛУЧАЕ  
НЕУЖЕ  
ПРИСЛУШАТЬСЯ К  
КРИТИКЕ И  
ПОДУМАТЬ НАД ТЕМ,  
ПОЧЕМУ ВАС  
КРИТИКУЮТ, ЧТО  
И ДАТ ЛЮДЯМ, ЧТО**



## Алгоритм действия в неприятной ситуации, в случае грубого поступка:

Поступок, ситуация

Анализ ситуации (подумать)

Неагрессивная реакция (применить эффективный вариант поведения)

Возможный конфликт предотвращен, сглажен или разрешен

Разбор ситуаций в группах:

«А у вас  
вся стужа  
белая!»



Для чего справляться с собственной  
злостью или обидой?

1. О ЧЕМ СЮЖЕТ?

2. ВО ВЛАСТИ КАКОЙ ЭМОЦИИ  
НАХОДИЛСЯ ТЕРОЙ?

3. СПОСОБЕН ЛИ БЫЛ ОН  
АДЕКВАТНО ВОСПРИНИМАТЬ  
ОКРУЖАЮЩИЙ МИР?

4. КТО ПОСТРАДАЛ В  
РЕЗУЛЬТАТЕ?

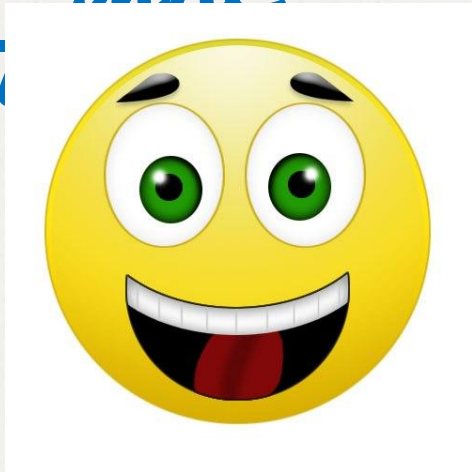
5. КАК ИНАЧЕ МОГЛА  
РАЗВИВАТЬСЯ СИТУАЦИЯ?

ЧЕМУ МЫ  
СЕГОДНЯ  
НАУЧИЛИСЬ  
?



Я ВСЕ  
ПОНЯЛ И  
УСВОИЛ,  
МНЕ

Т



Я НЕ ВСЕ  
ПОНЯЛ И  
УСВОИЛ, НО  
МНЕ  
ПОПРАВЛ  
ОСЬ



Я НИЧЕГО  
НЕ ПОНЯЛ  
ИЛИ МНЕ  
НЕ  
ПОПРАВЛ  
ОСЬ



*Спасибо за работу!*



*До свидания!*