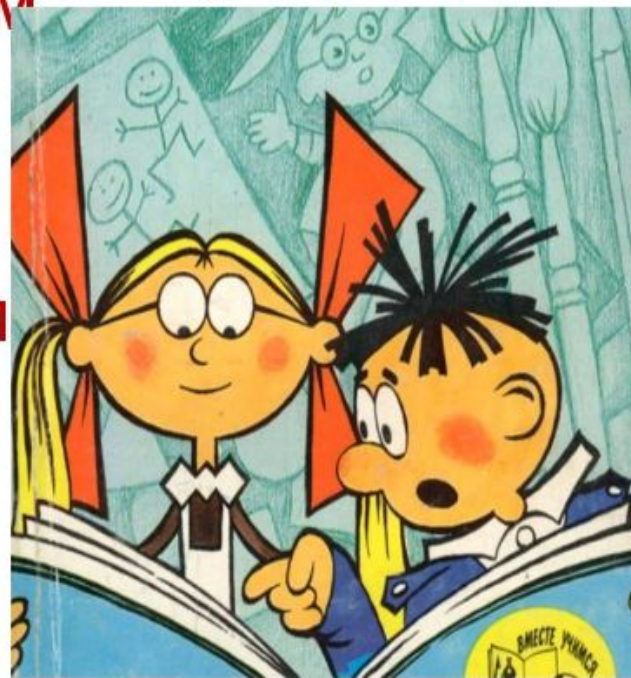


УЧИМСЯ  
УПРАВЛЯТЬ  
СВОИМИ  
ЭМОЦИЯМИ



# Приветствие

Давайте, друзья, улыбнёмся друг другу,  
Улыбки подарим гостям  
К уроку готовы?  
Тогда — за работу!  
Удачи желаю всем нам





## Притча о Счастье.

Бог слепил человека из глины,  
и остался у него  
неиспользованный кусок.

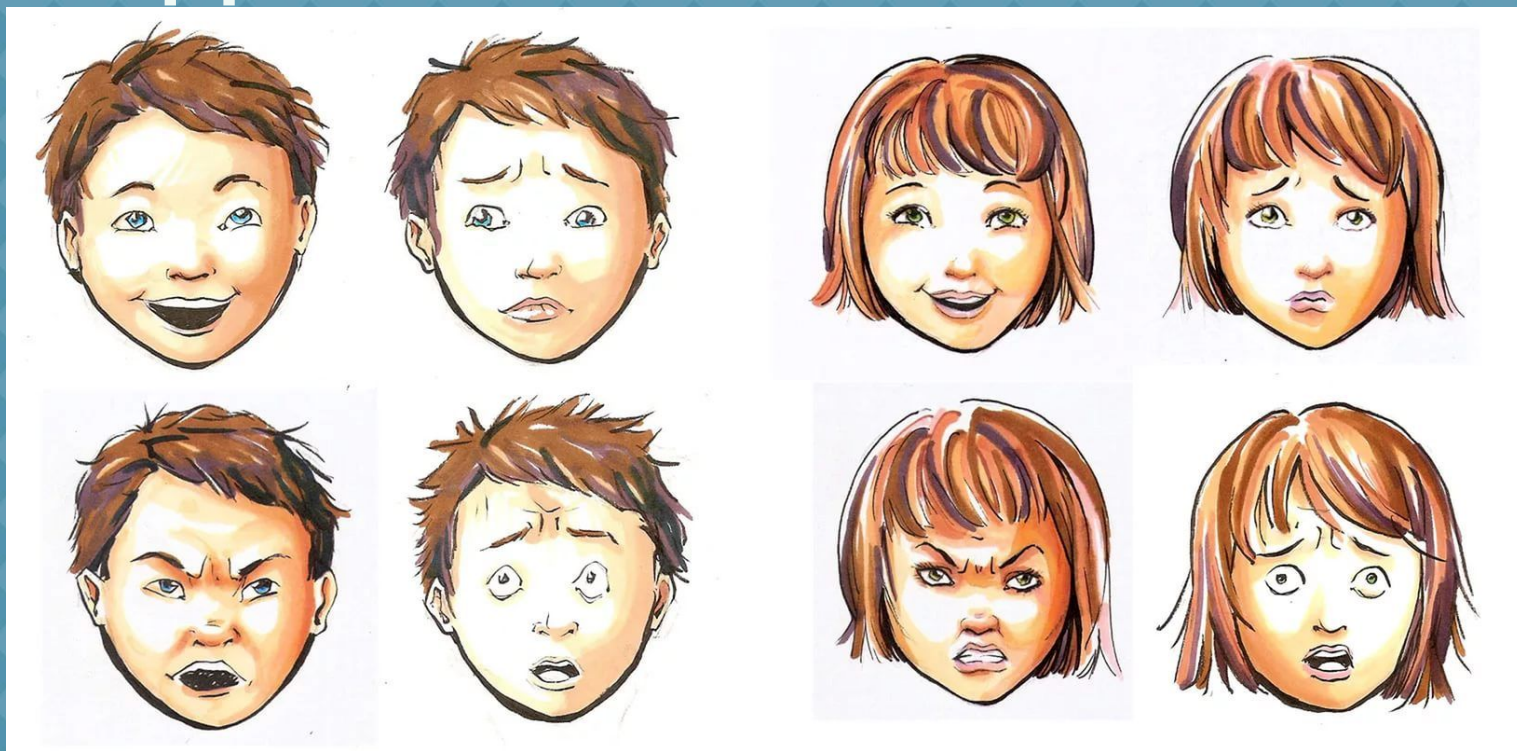
- Что слепить тебе еще? –  
спросил Бог.

- Слепи мне счастье, -  
попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и  
только положил человеку в  
ладонь оставшийся кусочек  
глины.

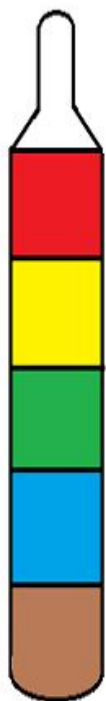


**ЭМОЦИЯ** - ЭТО НАШ СПОСОБ  
ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
И КОНТАКТА С МИРОМ И  
ЛЮДЬМИ ВОКРУГ НАС.



# ТЕСТ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГРАДУСНИК»»

НА ИГРОВОМ БЛАНКЕ ПОПРОБУЙТЕ  
СОСТАВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ  
СВОЕГО ВЧЕРАШНЕГО ДНЯ. ПОСТАВЬТЕ  
КРУЖОК УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ.



	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			

**Эмоции правят мной  
или  
Я ими ?**





радость



обида



гнев

# ЭМОЦИИ



страх



удивление

# ВЕСЕЛО И РАДОСТНО





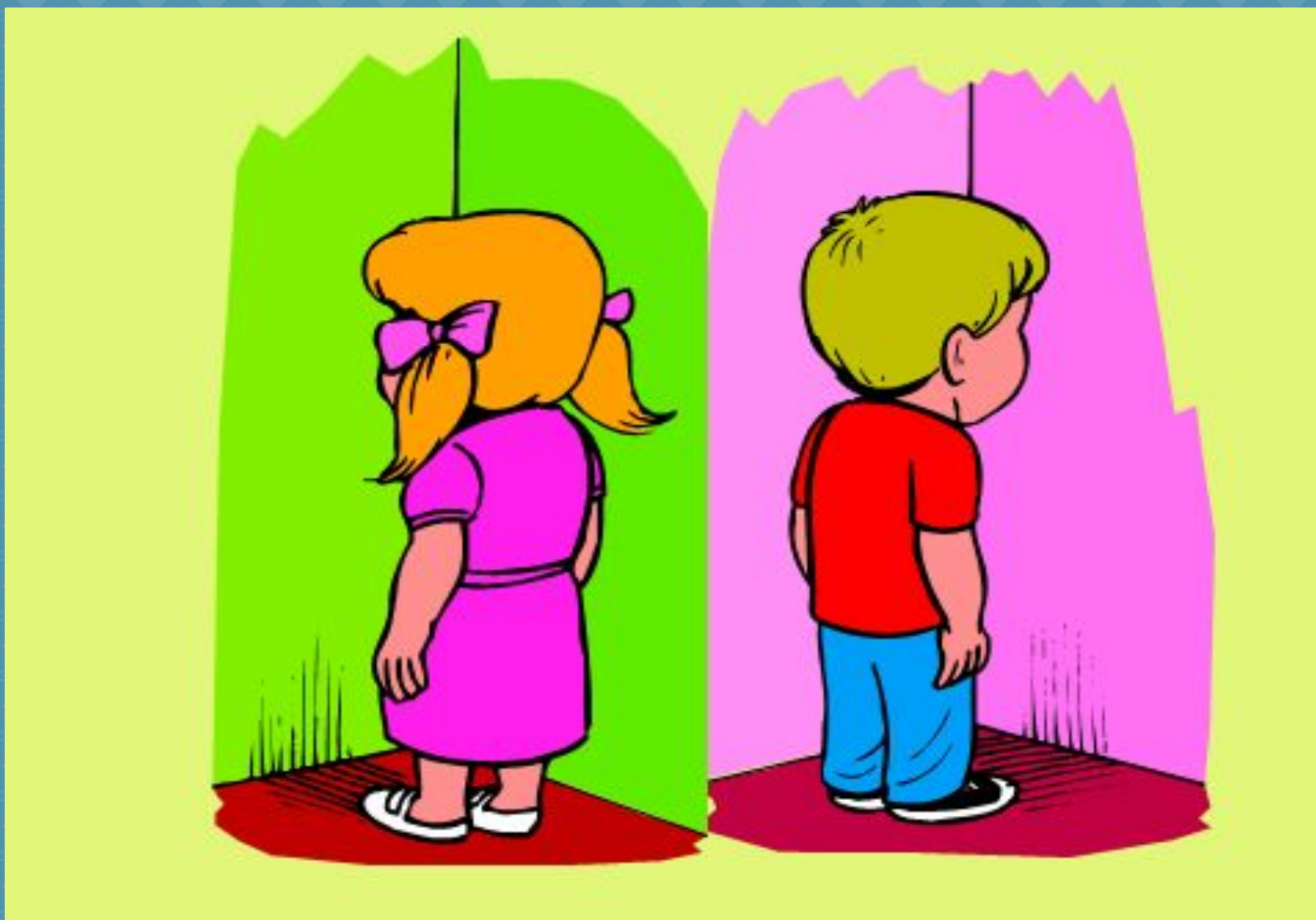
# КАКОЕ СЧАСТЬЕ!



# НЕДОВОЛЬНЫ, ЗЛИМСЯ, В ГНЕВЕ



# ОБИДА



# УДОВОЛЬСТВИЕ.



# ВОСТОПГ



# ИГРА «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»

○ Отгадай зашифрованную эмоцию:

○ Невг

○ Гнев



○ Схарт

○ Страх

○ Стодарь

○ Радость



## **СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

- Поменять цвет одежды
- Побывать одному
- Погулять
- Заняться спортом
- Посмотреть на себя со стороны
- Почитать книгу
- Признать право другого человека на собственное мнение
- Послушать музыку
- Написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать
- Выполнить дыхательную гимнастику
- Сжать кулаки и досчитать до 20
- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется
- Повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится»



# КАКИЕ ЭМОЦИИ МОЖНО НАЗВАТЬ НАШИМИ ВРАГАМИ?

- ◎ Злость
- ◎ Гнев
- ◎ Обида
- ◎ Зависть
- ◎ Ярость
- ◎ Печаль
- ◎ Презрение





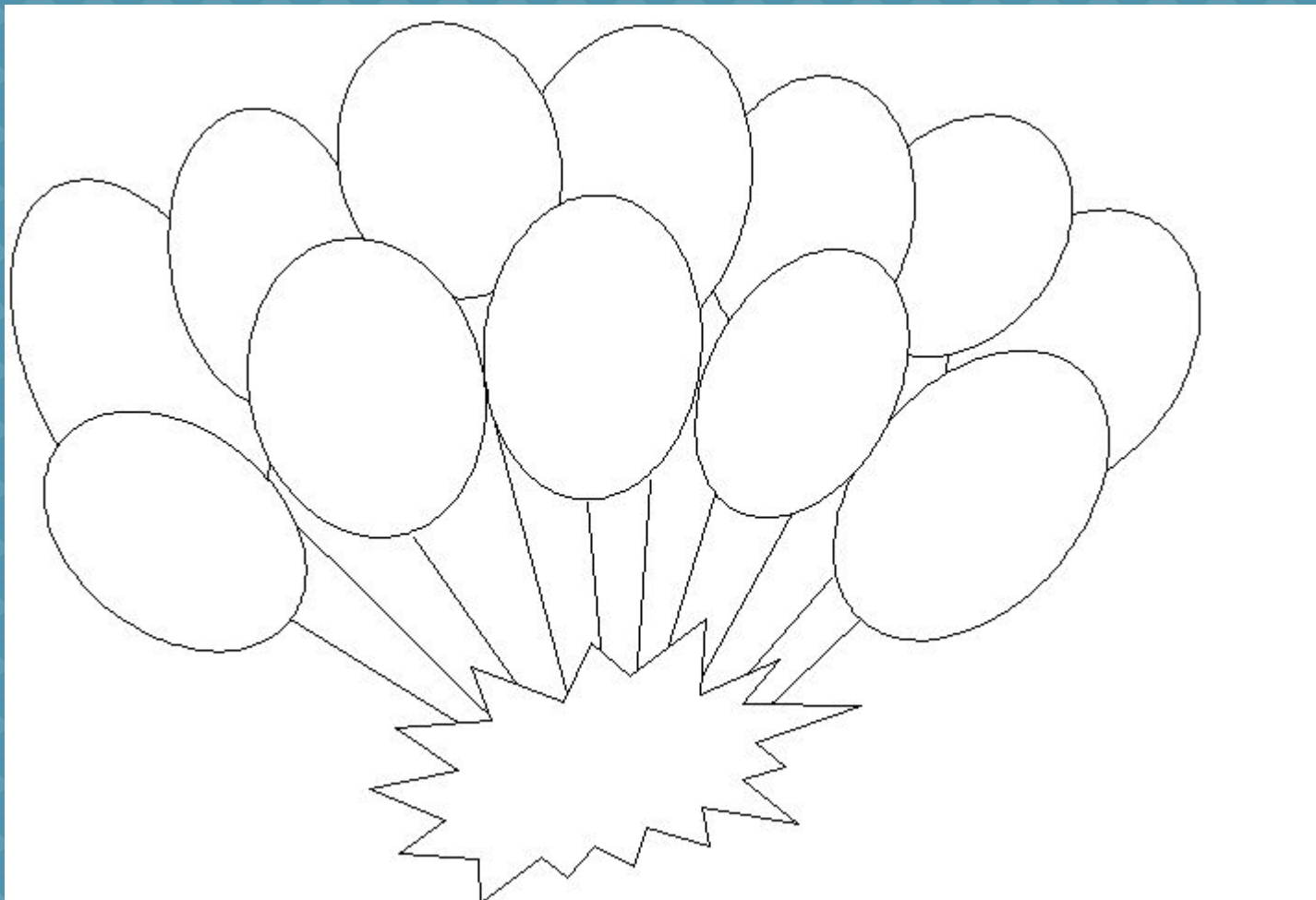
# КАКИЕ ЭМОЦИИ МОЖНО НАЗВАТЬ НАШИМИ ДРУЗЬЯМИ?



- ◎ Радость
- ◎ Восторг
- ◎ Удивление
- ◎ Спокойствие



# ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ



# ИТОГ ЗАНЯТИЯ.



# ОЦЕНИМ НАШЕ ЗАНЯТИЕ



Твоё отношение к уроку (нарисовать смайлику улыбку).

- 1) Отличный, интересный, захватывающий, заставляющий работать — *улыбка*;
- 2) Нормальный, обычный — *полоска*;
- 3) Скучный, работа без интереса. Бесплезный — нарисовать *опущенные уголки губ*.



Спасибо!