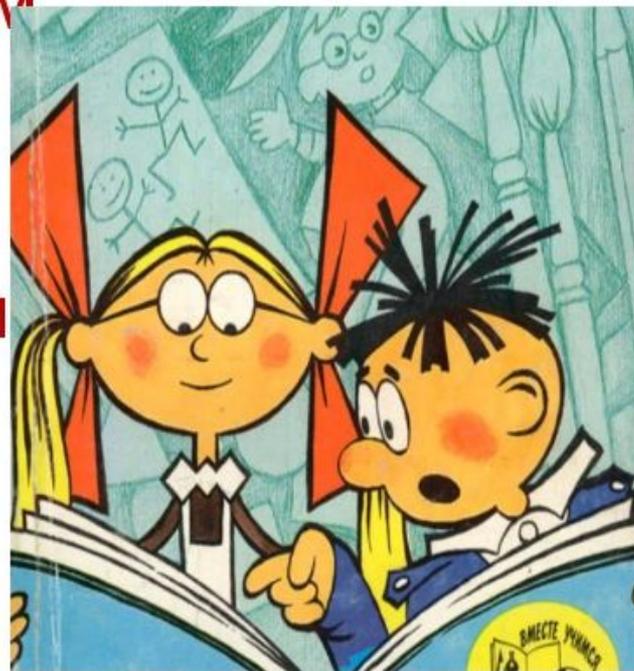


УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



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.

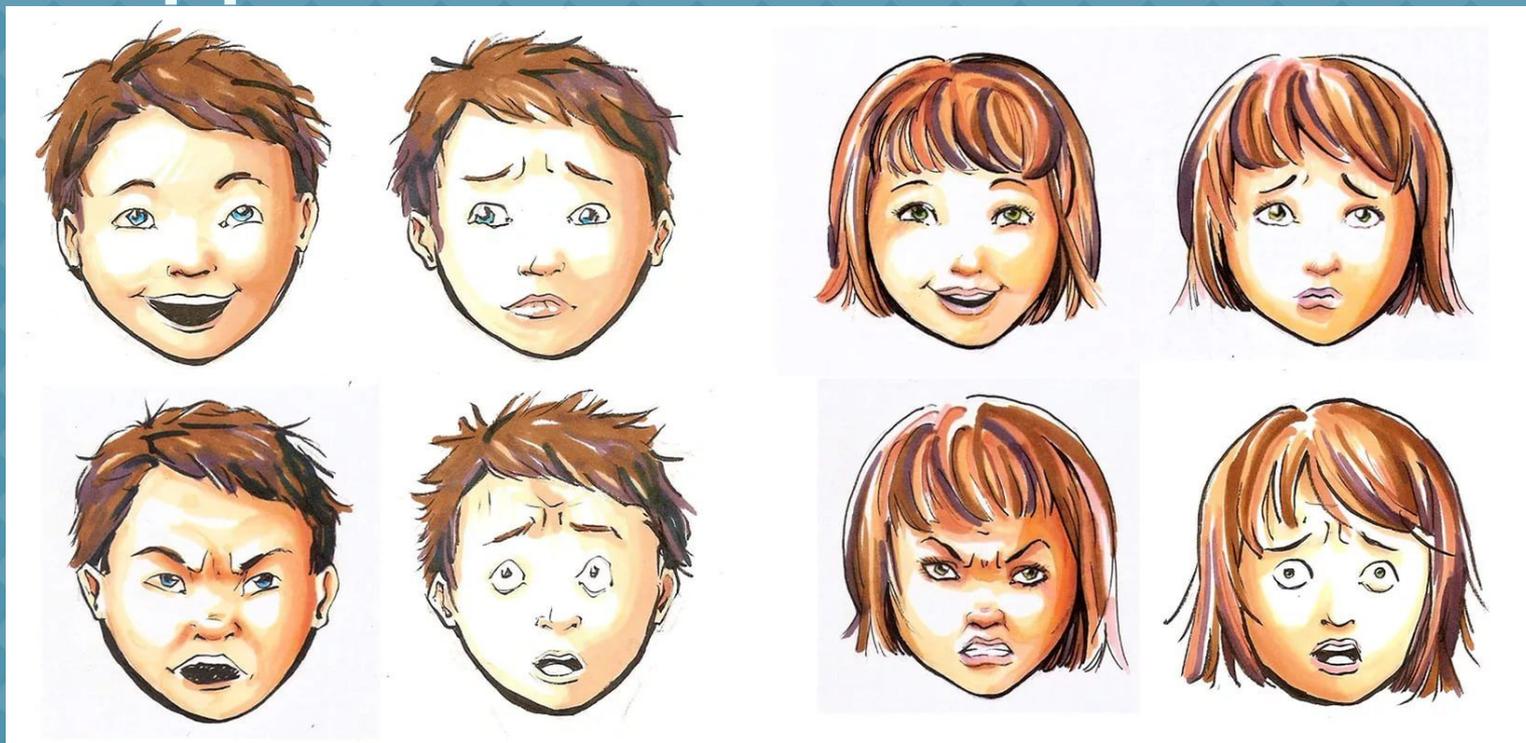
- Что слепить тебе еще? –
спросил Бог.

- Слепи мне счастье, -
попросил человек.

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

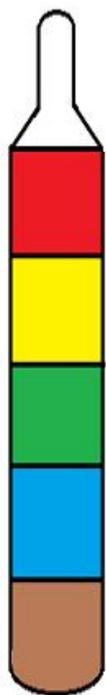


ЭМОЦИЯ - ЭТО НАШ СПОСОБ
ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
И КОНТАКТА С МИРОМ И
ЛЮДЬМИ ВОКРУГ НАС.



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



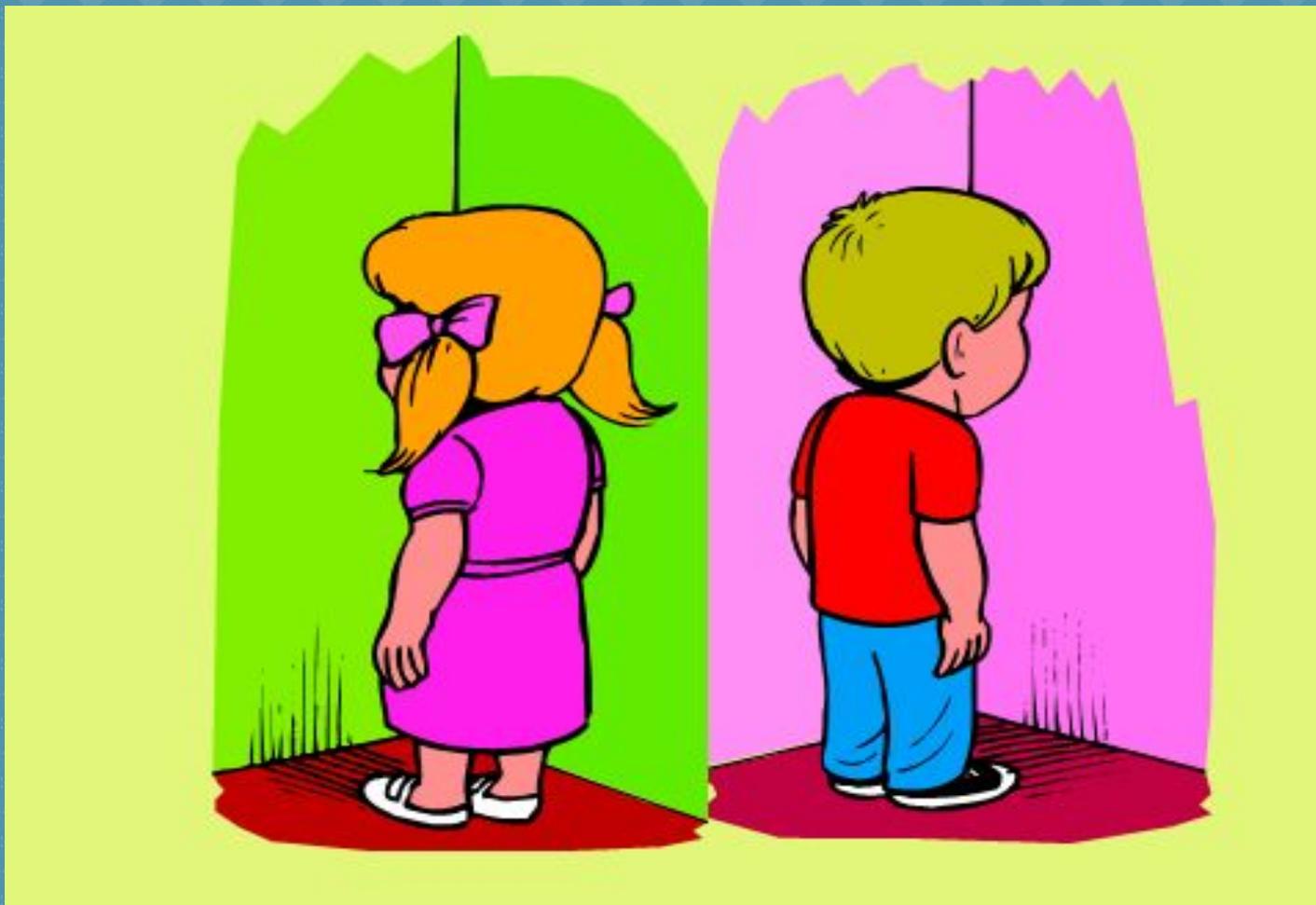
КАКОЕ СЧАСТЬЕ!



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

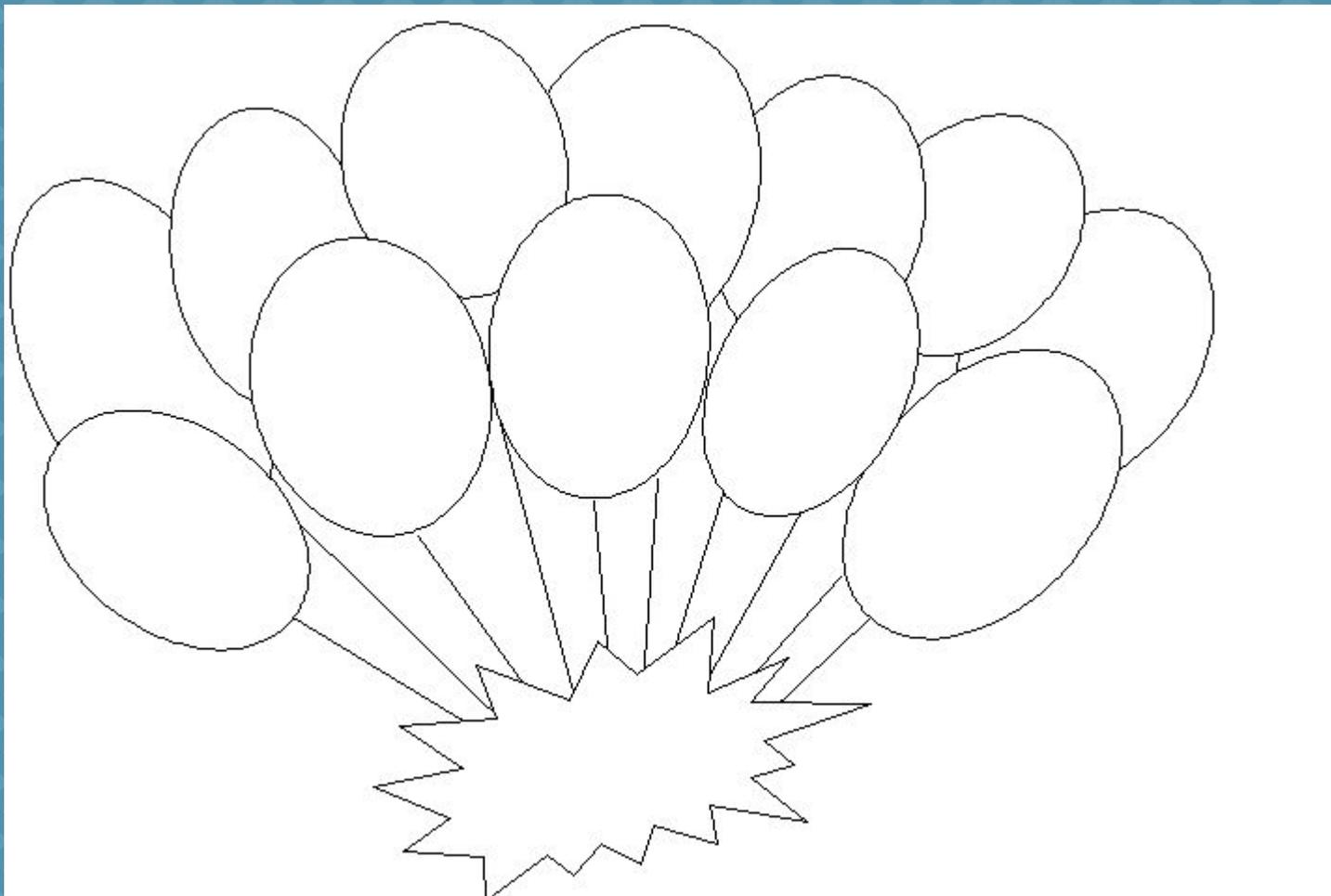


КАКИЕ ЭМОЦИИ МОЖНО НАЗВАТЬ НАШИМИ ДРУЗЬЯМИ?

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



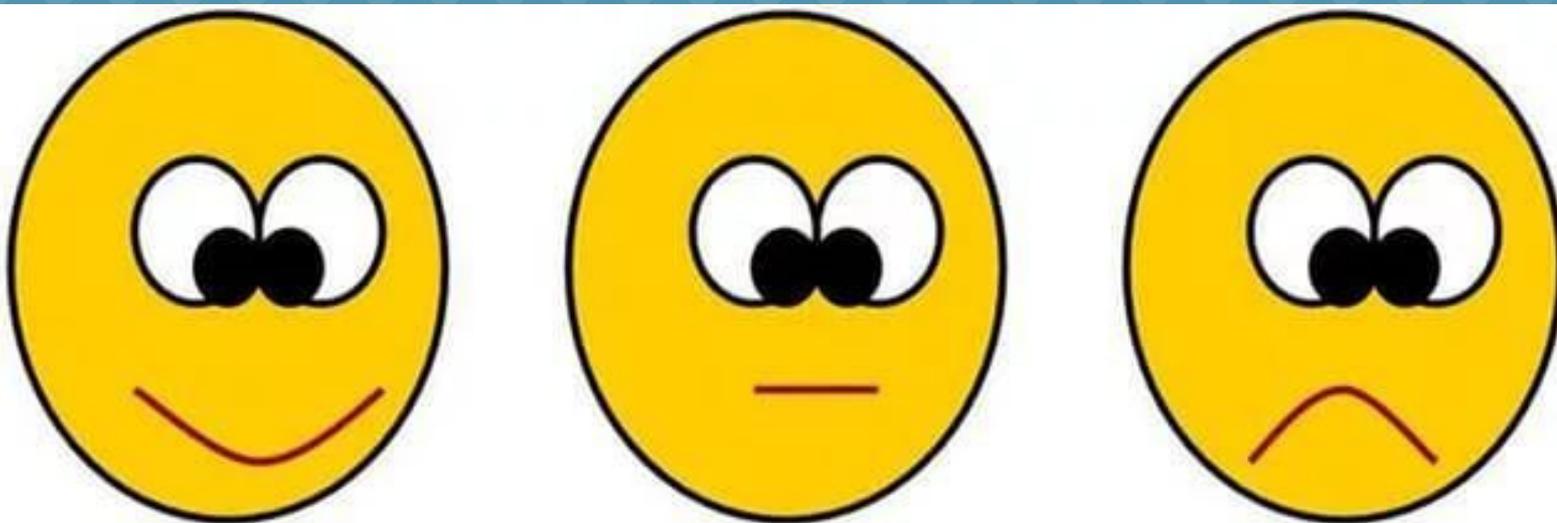
ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ



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!