

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 92 Красносельского района Санкт-
Петербурга

Эмоции человека

Подготовил: педагог-
психолог
Украинец Алена Викторовна

Что такое эмоции

Эмоции-это реакции человека на различные воздействия , проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления .

Эмоции

Скажи, почему ты иногда грустишь? А что может тебя развеселить? Давай посмотрим, какие ещё эмоции мы испытываем.



радостная



расстроенная



виноватый



грустная



злой



весёлый



обиженная



испуганный



Приятные события делают нас счастливыми.



А неприятные происшествия огорчают нас.

Грусть — это тяжёлое, неприятное чувство.
Когда я грущу, меня ничто не радует.

Мне не нравится грустить!
Я хочу, чтобы грусть ушла.



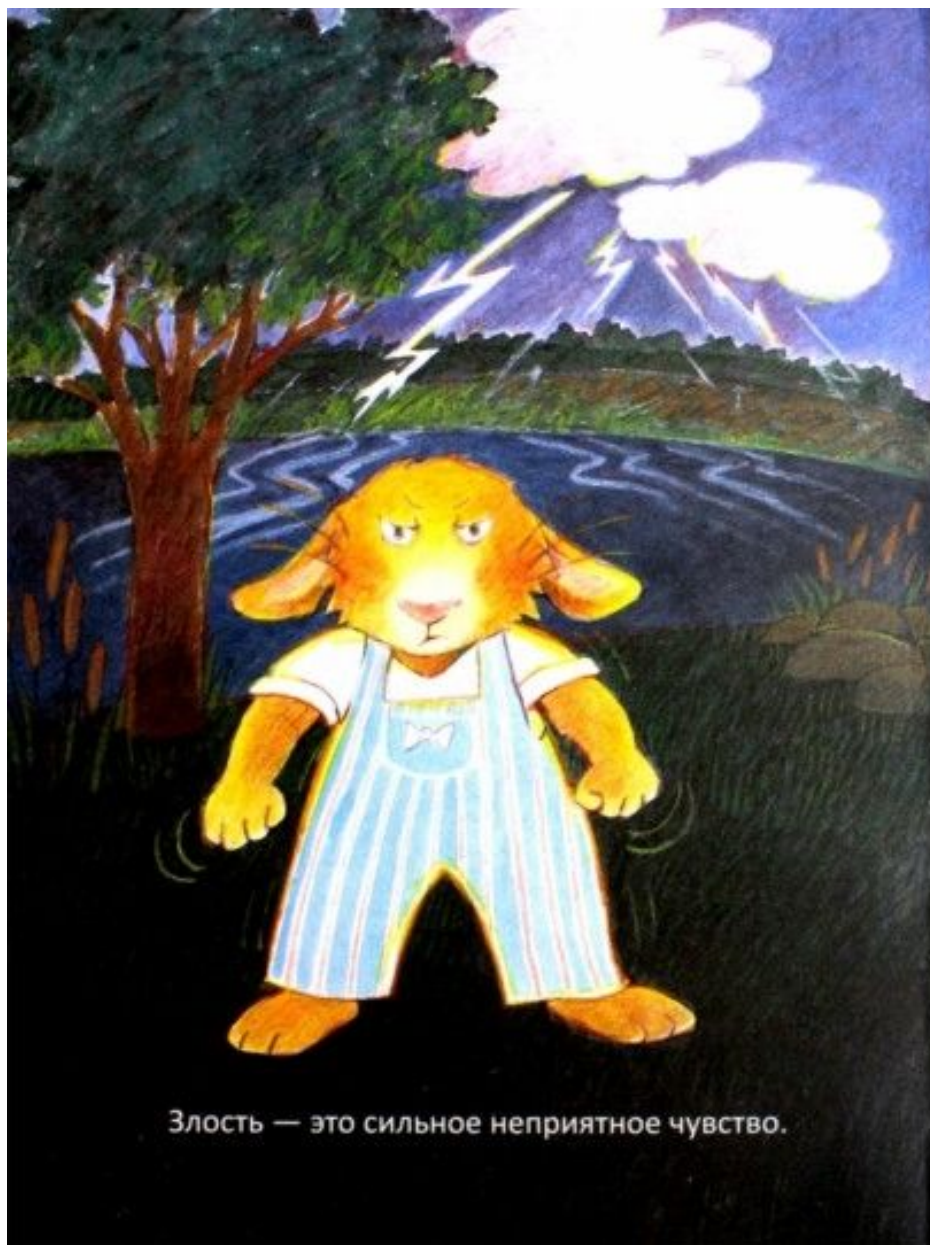


Но все иногда грустят.

Есть множество способов преодолеть грусть.
Я могу рассказать близким о том, что меня печалит.



Меня ободрят и обнимут.
Когда грустишь, так хорошо сидеть
рядом с близким.



Злость — это сильное неприятное чувство.

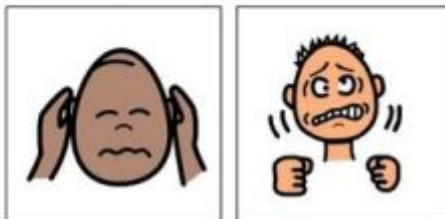
Когда я злюсь, мне хочется сказать что-то неприятное или даже закричать или ударить кого-нибудь. Но хотеть что-то сделать и сделать это — совсем не одно и то же. Чувство не может причинить окружающим боль или вред, а поступок может.



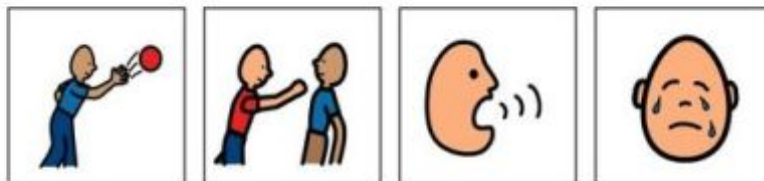
Л

 Если я злюсь	 Иногда я злюсь	 Это непросто, но я должен сделать выбор	 Плохой выбор приведет к проблемам
 Хороший выбор - постараться успокоиться	 Подходить слишком близко к другим - ПЛОХО	 Бить других людей - ПЛОХО	 Раскидывать вещи - ПЛОХО
 Как мне успокоиться?	 Использовать слова - ХОРОШО	 Взять перерыв - ХОРОШО	 Глубоко вдохнуть и выдохнуть 3 раза - ХОРОШО
 Обнять и сжать подушку - ХОРОШО	 Выйти погулять на улицу - ХОРОШО	 Выпить воды - ХОРОШО	 Попросить взрослых о помощи - ХОРОШО
 Просьба о помощи - это всегда ХОРОШО	 Я сделал все, чтобы успокоить злость!	 Скоро я снова буду счастлив!	

Когда я сержусь или расстраиваюсь...



Иногда я сильно расстраиваюсь и сержусь

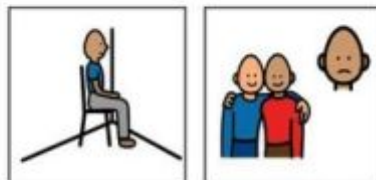


Я швыряю вещи

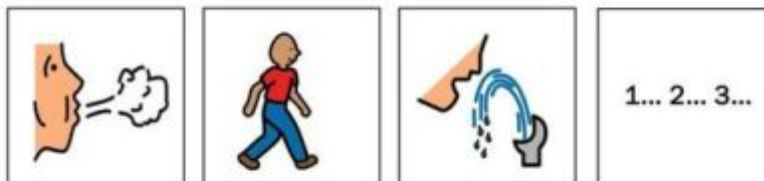
Я ударяю людей

Я кричу

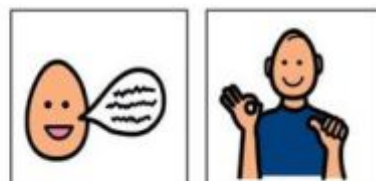
Я плачу



Если я веду себя так, то могу попасть в неприятности,
и люди не захотят со мной общаться и дружить



Когда я расстроен, мне нужно глубоко подышать. Я иду прогуляться,
пью воду или медленно считаю про себя до 10



Я использую слова, чтобы сказать людям, что я расстроен.
Это ПРАВИЛЬНО!

Я успокаиваюсь и чувствую себя хорошо!