

# Тренинг

# Палитра ЭМОЦИЙ

Составила и провела: педагог – психолог  
Бутаева Лариса Валерьевна

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- **СОЦИО – ИГРОВЫЕ;**
- **ИКТ**

2015 год

## ЦЕЛИ:

- Развитие умения распознавать эмоциональные состояния;
- Активизация и развитие эмоциональной сферы личности педагога;
- создание благоприятного эмоционального фона.

# Задание 1.

## ЭМОЦИИ

**Это что?**

# Эмоции

в переводе

с французского - волнение,

с латинского - потрясаю, волну

**Эмоции** -реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний.

(Словарь Ожегова С. И., Шведовой Н. Ю.)

**Эмоции** – обобщенные чувственные реакции, возникающие в ответ на разнообразные по характеру (исходящие из окружающей среды, исходящие из собственных органов и тканей) сигналы, обязательно влекущие за собой определенные изменения в физиологическом состоянии организма.

(Словарь социального педагога) .

**Эмоция** - своеобразная форма отражения человеком действительности, разнообразные переживания людей, их отношения.

(И. Кант)

# ЭМОЦИИ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
СТЕНИЧЕСКИЕ



РАДОСТЬ

УДИВЛЕНИЕ

ИНТЕРЕС

ВОСХИЩЕНИЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ  
АСТЕНИЧЕСКИЕ



СТРАХ

ОБИДА

ГРУСТЬ

ОТВРАЩЕНИЕ

СТЫД

ГНЕВ

СКУКА

## **Задание 2**

**Подберите для каждой  
пиктограммы  
фотографию с соответствующей  
эмоцией**



# КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



1

ГРУСТЬ



2

РАДОСТЬ



3

СТРАХ



4

СТЫД



5

ГНЕВ



6

СКУКА



7

ИНТЕРЕС



8

ОТВРАЩЕНИЕ



9

ВОСХИЩЕНИЕ



10

ОБИДА



11

УДИВЛЕНИЕ



12

УДОВОЛЬСТВИЕ

7

8

9

10

11

12



Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выискивал  
Иван Аким, когда бы



Вспомни времена, когда ты испытывал радость, грусть и страх. Попробуй изобразить эти эмоции на картинке. Используй для рисования любые материалы, которые тебе нравятся. Не забудь подписать свои рисунки. Если тебе интересно, как выглядят другие эмоции, посмотри на фотографии в этой книге. Ты сможешь узнать, как выглядят другие эмоции, если будешь внимательно смотреть на фотографии и думать о том, что ты чувствуешь.

А теперь попробуй изобразить радость, грусть и страх. Попробуй изобразить эти эмоции на картинке. Используй для рисования любые материалы, которые тебе нравятся. Не забудь подписать свои рисунки. Если тебе интересно, как выглядят другие эмоции, посмотри на фотографии в этой книге. Ты сможешь узнать, как выглядят другие эмоции, если будешь внимательно смотреть на фотографии и думать о том, что ты чувствуешь.



## Задание 3

Для большего понимания природы  
эмоций

я предлагаю вам  
*разгадать кроссворд*,  
содержащий основные  
понятия по данной теме.

# КРОССВОРД

РЕФЛЕКСИЯ

КОНФЛИКТ

САМОЦЕНКА

СТРАХ

ЗЛОСТЬ

АСТЕНИЧЕСКИЕ

ПЕЧАЛЬ

НАСТРОЕНИЕ

СТЕНИЧЕСКИЕ

ЭМОЦИИ

РАДОСТЬ

ЧУВСТВА

## Задание 4

**Сделать подписи к фотографии,  
наиболее точно раскрывая  
представленную на ней эмоцию.**











*Sally*  
sally clark photography

# **МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА**

**Двигаемся под музыку**

# ЗАДАНИЕ 6

**Говорят дети**

**О чём?**

Пример 1. Вова К , 9 лет.

"Это чувство колючее как ежик,  
серое как мышь,  
шершавое как наждачная бумага,  
кисло-горькое как лимон,  
твердое как камень,  
угловатое как деталь от  
конструктора,  
трескучее как барабан".

***Раздражение***

Пример 2. Лена Р, 8 лет.

"Это чувство липкое  
как пластилин,  
холодное как лед,  
большое как слон,  
противное как мышь,  
горькое как лекарство,  
быстрое как стрела,  
острое как иголка".

***Страх***

Пример 3. Кирилл А , 9 лет.

«Это чувство тяжёлое как камень,  
вязкое как густой кисель,  
топкое как болото,  
длинное как верёвка».

***Тревога***

Пример 4. Настя Б , 10 лет.

**"Это чувство тягучее как жвачка,  
мокрое как водоросли,  
липкое как мед,  
тупое как исписанный карандаш,  
черноё как ночь "**.

***Обида***

Пример 5. Ирина А. 9 лет.

«Это чувство серое как осенний  
ДОЖДЬ,  
размазанное как манная каша,  
на вкус как пресная лепёшка,  
как жевательная резинка,  
как болезнь».

***Скука***

# ЗАДАНИЕ 7

**Значение эмоций в жизни  
человека.**

**Найди **плюс** и **минус****

# ЗАДАНИЕ 8

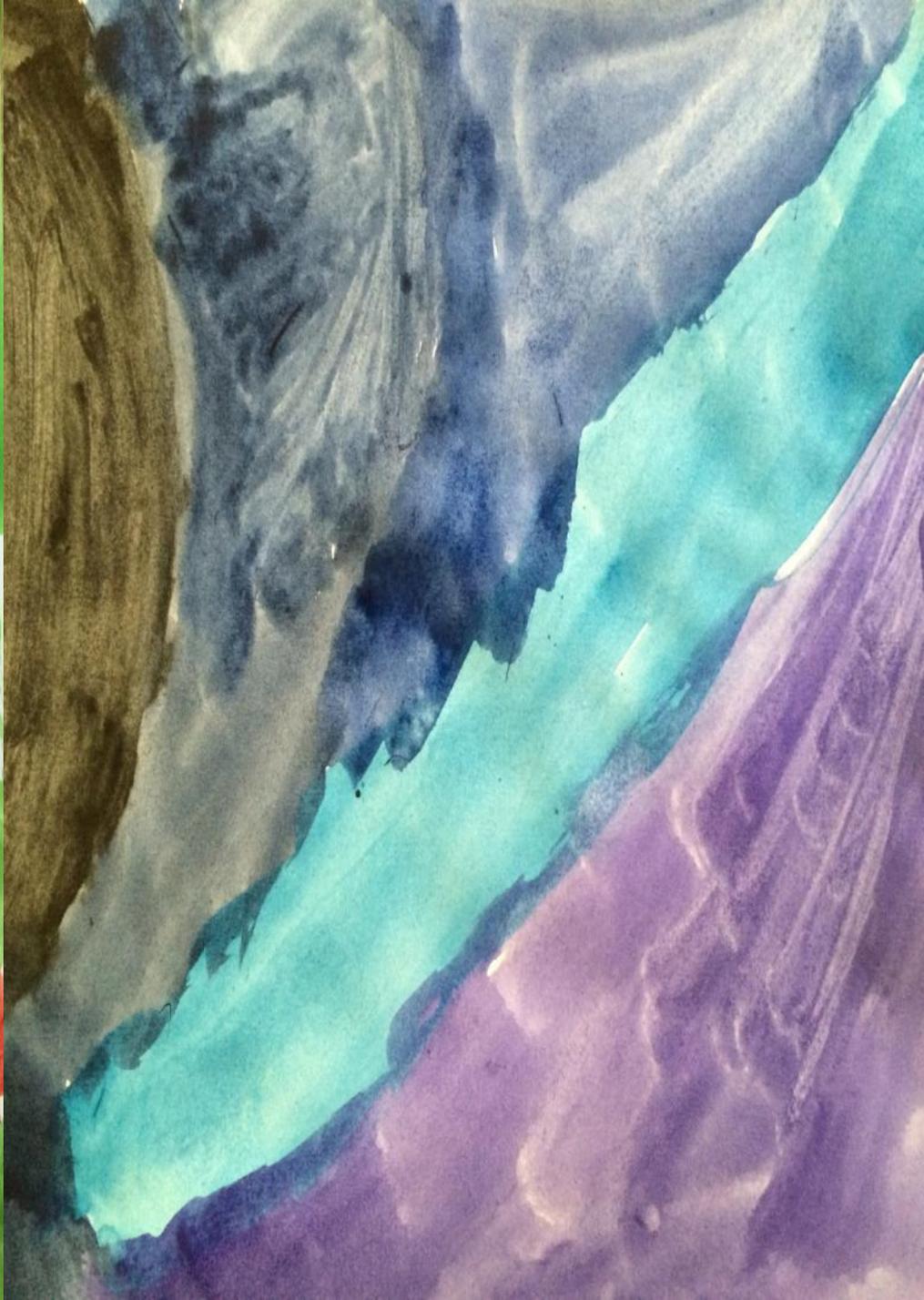
На рисунках характер человека можно выразить не только при помощи эмоций но и при помощи цвета.

## Игра “Палитры настроений”

Обсуждается с помощью каких цветов можно выразить следующие эмоции: радость, грусть, нежность и гнев.

**Задание:** на палитре подобрать гамму цветов и оттенков соответствующих настроений. (радость, нежность, грусть, страх)











# Задание 9

Скажи фразу

«Наша Таня громко плачет»

как:

Водитель в автомобиле  
проблеку



# **Обратная связь**



ВСЕМ, ВСЕМ СПАСИБО