

*Мои внутренние друзья
и мои внутренние враги*

Отрицательные эмоции



скука

Положительные эмоции

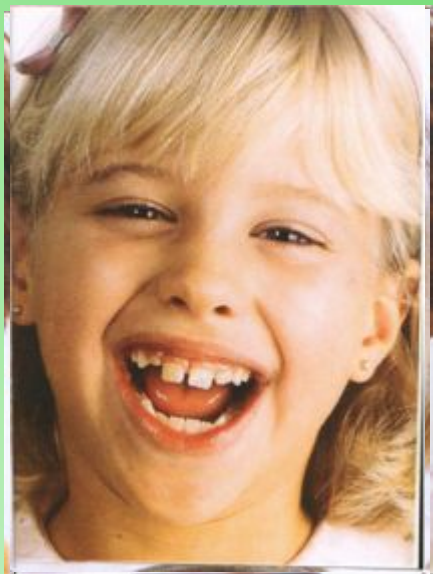


удивление

**Эмоции – это выражение
нашего отношения
(чувства) к
происходящему вокруг
нас или внутри нас.**

Способы борьбы с внутренними врагами

1. Досчитать до 20
2. Побить одному
3. Улыбнуться, подумать о чем-то хорошем
4. Написать на бумаге и разорвать



Веселье, грусть, радость, скука,
интерес, зависть, любовь,
ненависть, обида, **одинокчество**,
вина, стыд, удовольствие,
удивление, гордость, **разочарование**,
тоска, печаль, **страх**, гнев.

Дневник эмоций



День недели	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете
понедельник		
вторник		
среда		
четверг		
пятница		
суббота		
воскресенье		

Владеть своими эмоциями это

значит:

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;
- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.