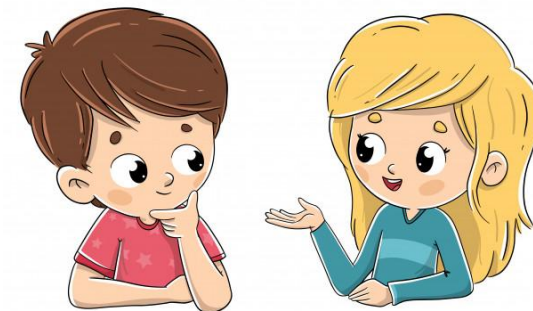




## Говорите о своих эмоциях



Для того, чтобы люди понимали друг друга и могли проявить заботу друг о друге, очень важно научиться проговаривать свои эмоции.

Например, в семье Андрея, с рисунками которой вы познакомились на предыдущем занятии, раньше было много криков и ссор. Но теперь многое изменилось и брат с сестрой стали более дружны и чаще проводят время вместе.

Раньше Настя много кричала, что бы показать, как она сердится, а теперь, она просто сообщает о своей эмоции:

- Андрей, я очень-очень сержусь, когда мои вещи берут без спроса.

Андрей раньше начинал капризничать и вредничать Насте, когда она долго занимала мамин телефон и ему приходилось все ждать и ждать своего времени, чтобы сыграть одну игру. А теперь он говорит:

- Настя, мне обидно, что ты так долго занимаешь телефоном, я устал ждать.

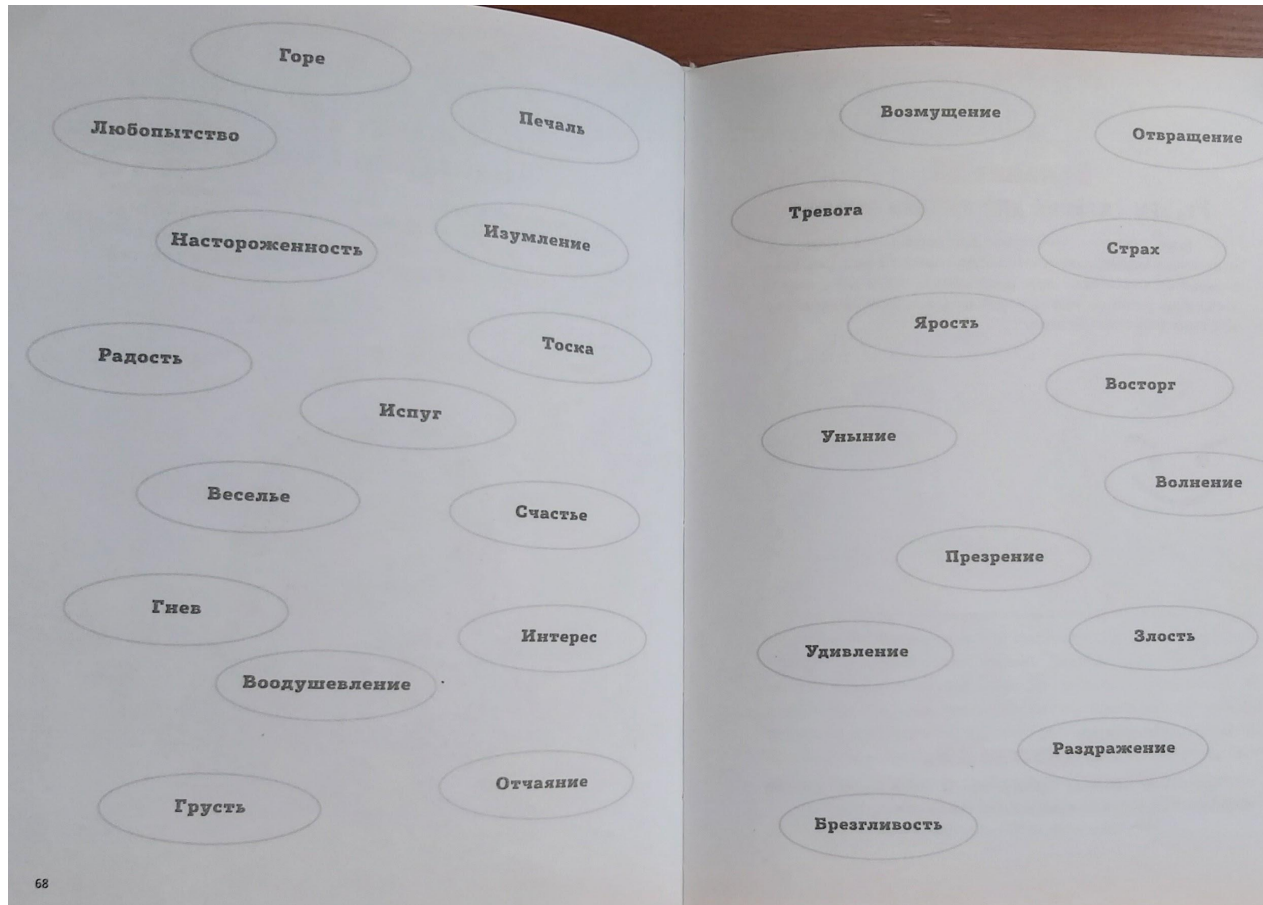
Многие наши неприятные эмоции возникают в результате ожиданий



- **Обида** - когда кто-то ведет себя не так, как ты ожидаешь. Например, Настя обиделась, когда подруга не позвала ее на день рождения.
- **Вина** – когда сделал что-то плохое, чего сам не ожидал и чего другие от тебя не ожидали. Например, не аккуратно играл с игрушкой друга и сломал ее.
- **Стыд** – когда ожидаешь, что другие плохо о тебе подумают. Например, друг справился со школьным заданием, а у тебя не получается.
- **Надежда** – когда ожидаешь, что все будет хорошо. Например, ты думаешь о том, что мама с папой все таки подарят тебе котенка на день рождения.
- **Безнадежность** – когда хорошего уже не ожидаешь. Например, когда котенка, на день рождения, все таки не подарили.
- **Подозрительность** – когда ожидаешь чего-то плохого. Например, когда в классе есть мальчик, который без спроса берет со столов чужие предметы, пользуется ими и иногда забывает их возвращать. Ты можешь начать подозревать его в пропаже твоей линейки, хотя на самом деле ты мог забыть ее дома.
- **Разочарование** – когда ожидания не оправдались. Например, ты очень хотел коньки, как у твоего друга, а тебе купили другие и они тебе совсем не нравятся. Коньки есть, но кататься на них не хочется.

# Задание 1

- На этом листочке «гуляют» разные эмоции. Некоторые из них – родственники. Например, злость и гнев. Поищи родственника для каждой эмоции, раскрась родственные эмоции одним цветом.
- **Внимание!** Ребенку потребуется помощь взрослых. Порассуждайте на жизненных примерах о каждой эмоции. Будет очень полезно и здорово, если вы это сделаете на примерах вашей семьи, близких, друзей, знакомых.



Вы можете распечатать листочек с эмоциями (он прилагается к презентации) или нарисовать их сами

## Задание 2

### Игра «Зеркало»

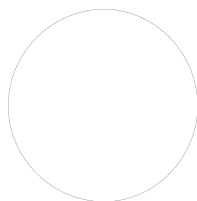
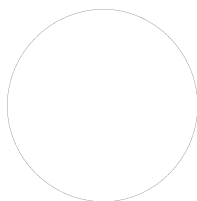
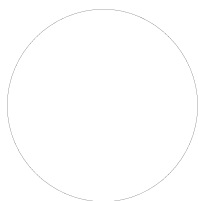
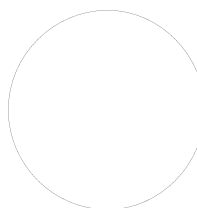
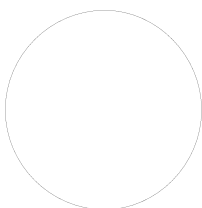
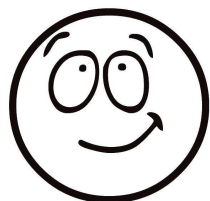
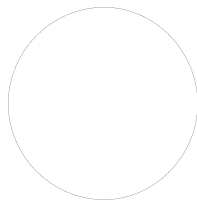
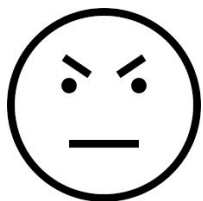
Перед выполнением следующего задания поиграйте в эту интересную игру. В ней вы получите не только пользу, но и удовольствие.

- Инструкция: выбирается пара игроков. Они встают напротив друг друга. Один из них «Зеркало», другой - тот, кто в него смотрится. Игра начинается. Оба принимают сначала бесстрастное выражение лица. А, потом, смотрящийся в зеркало, начинает изображать мимикой и пантомимикой разные эмоции, а «Зеркало» старается за ним в точности эмоцию повторить. Нужно ее не только повторить, но, и почувствовав, назвать. Ведущий игрок показывает несколько эмоций, а «Зеркало» отгадывает их. Потом они меняются ролями. Выходит играть следующая пара игроков.
- Эта игра способствует развитию лучшего понимания своих собственных переживанию и эмпатии. Поиграйте в эту игру семьей. Она принесет вам не только пользу, но сблизит вас эмоционально и подарит хорошее настроение.



## Задание 3

### Рисуем смайлик для каждой эмоции



Жду ваших работ



Нарисуй смайлик для каждой эмоции. Если будет сложно, то изобрази эмоцию перед зеркалом, а потом срисуй положение рта, бровей, глаз. Игра «Зеркало» тоже поможет тебе выполнить это задание.

Ты можешь возвращаться к заданию о родственных эмоциях, выбирать ту которая тебе нравится и рисовать ее портрет.

Внимание взрослым! Вам может показаться, что задание сложное и ребенок не справится. Но в этой работе главное не результат, а сам процесс! Процесс, при котором ребенок думает об эмоции, постепенно начиная лучше понимать самого себя и окружающих.

А вы можете помочь ему в этом, вместе играя в «Зеркало» и фантазируя над портретами эмоций. После нескольких попыток, вы увидите, как точно у вас получается передать с помощью смайлика настроение друг друга. А это вам поможет в дальнейшем лучше чувствовать эмоциональное состояние друг друга и, соответственно, подбирать слова и выстраивать поведение. Со временем, вы заметите, что вам стало гораздо легче общаться даже в трудных ситуациях!