



**Тема:**  
**«Как я справляюсь  
со своим гневом»**

Составитель:  
Воспитатель Нужных Любовь Федоровна

# ЗАДАЧИ:

- ▣ Формирование у подростков понятия о причинах возникновения гнева, ссор;
- ▣ Формирование у подростков находить варианты реагирования на ситуацию, вызывающую гнев, злобу;
- ▣ Развитие зрительной, слуховой памяти, речи, мышления;
- ▣ Воспитание дружеских отношений между подростками в процессе общения.

- Настроение – душевное состояние;
- Чувствительный человек – способный глубоко переживать, чувствовать;
- Эмоции – душевные переживания, волнения, чувства;
- Терпимость – умение терпеть чужое мнение, миролюбивое отношение к другим людям;
- Характер – особенность поведения, отношения человека к делу, людям, себе, твердая воля, упорство;
- Последствия – то, что происходит, случается, вытекает непосредственно после чего-нибудь; результат деятельности.

# ***КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ЗЛОСТЬ, ГНЕВ?***

- ***Взрыв чувств внутри человека;***
- ***Чувство, разрушающее человека изнутри;***
- ***Когда человек не видит ничего, кроме причины своей злости;***
- ***Плохое настроение, ссора, непонимание;***
- ***Потребность на кого-то наорать.***



**Звоню  
другу**

**Принимаю  
душ**





**Стираю  
бельё**

**Мою  
посуду**





**Делаю  
зарядку**

**Слушаю  
музыку**







**Дерусь**

**Громко  
кричу**





**Ругаюсь  
с  
родителями**

**Стучу  
кулаком  
по столу**





**Бью  
подушку**

**Бью  
тарелки**





**Занимаюсь  
спортом**

**Думаю  
о том,  
чтобы  
ОТОМСТИТЬ**



- ▣ *1. Говори, да не спорь, а хоть и спорь, да не вздорь.*
- ▣ *2. Говоришь осторожно, язык – твоя крепость; болтаешь, как помело, язык – твоя беда.*
- ▣ *3. Доброе слово – дверь в душу.*
- ▣ *4. Крик – не признак силы.*

# КОГДА Я БЫВАЮ СЕРДИТЫМ



Утверждение	ДА	НЕТ
1. Я проявляю свою злость		
2. Я терпелив с окружающими		
3. Я отдаляюсь от людей		
4. Я могу хлопнуть дверью		
5. Я ругаюсь с окружающими		
6. Я затаиваю обиду		
7. Я все сдерживаю внутри		

## Вывод:

Таким образом, успех, благополучие, даже здоровье человека во многом зависит от того, умеет ли он владеть своими чувствами. Так давайте же учиться разбираться в своих чувствах и управлять ими.

*Спасибо за внимание!*